

Муниципальное учреждение  
«Городской оздоровительный центр для детей и молодежи «Орлёнок»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ «Орлёнок»

г.Волгограда

\_\_\_\_\_  
О.В.Казакова

Приказ № \_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная  
общеразвивающая программа по хореографии

# «Dance style»



Возраст детей 7-17 лет  
Срок реализации программы  
«Dance style» 14 дней (8 часов)  
Вид программы: модифицированная  
Исп. Масленникова Е.А., методист

г. Волгоград, 2023

## Пояснительная записка

Танцевальное искусство с незапамятных времен занимало в жизни человека важное место. Создаваясь на протяжении многих столетий, танец стал подлинной художественной энциклопедией социальной жизни народа. Воспитание детей на высоких образцах классического, народного и современного танцев развивает у них высокий художественный вкус и иммунитет против примитивного, пошлого, вульгарного. В процессе обучения развиваются физические данные детей, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Искусство танца – это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение.

Дополнительная общеразвивающая модифицированная программа «Dance style» художественной направленности разработана с учётом потребностей детей, находящихся на отдыхе в летнем оздоровительном лагере. В данной программе интегрированы такие направления хореографии, как: классический танец, эстрадный танец и современный танец.

Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. 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. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском

мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Данная программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привития начальных навыков в искусстве танца.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

**Педагогическая целесообразность** программы «Dance style» объясняется основными принципами, на которых построена вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности, что особо актуально в лагере. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она предусматривает теоретическую, физическую, хореографическую подготовку, а также включает в себя знакомство с различными танцевальными стилями. Помимо обучения хореографии, большое внимание уделяется физической подготовке: включены упражнения на развитие всех групп мышц, стрейчинг, элементы йоги. **Новизна** программы заключается в объединении как практических и теоретических основ изучения хореографии, так и различных направлений хореографии, что позволяет формировать физические данные детей, танцевальные навыки как взаимосвязанную

целостность. Содержание программы весьма многопланово. Ее новизна состоит в том, что современная хореография динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику джазового танца, танца – модерн, классического балета, народной хореографии и другие направления танцевального искусства. Те, кто занимаются современной хореографией, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие. Если человек занимается танцем, то его чувства вкуса меняются в лучшую сторону, и он становится более культурным человеком.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей 7-17 лет, имеющих минимальные хореографические навыки и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

В ходе обучения реализуется дифференцированный принцип с учетом разновозрастных особенностей детей. Создаются группы: студия, подготовительная, младшая, средняя, старшая группы. В кружок танца принимаются физически здоровые дети, имеющие определенные способности к танцам, обладающие музыкальным слухом и ритмом. Набор детей проводится в начале лагерной смены. При обучении могут быть вариации набора групп, так как дети могут прийти из разных отрядов, обладая разными способностями.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации программы**

Объем программы: 8 часов

Срок освоения программы: 14 дней, 2 недели, по 45 минут 9 занятий в смену.

#### **Форма обучения**

Очная

#### **Режим занятий**

Занятия проводятся 9 раз в смену. Продолжительность учебного часа 45 минут.

#### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** Всестороннее развитие личности, её мотивационной сферы, творческих способностей и эмоционального мира через приобщение к искусству хореографии.

**Достижение цели** возможно через реализацию **следующих задач:**

### **Образовательные задачи:**

- обучение различным стилям хореографии;
- изучение программного материала классического танца;
- ознакомление с азами народно-сценического, характерного и современного танцев;
- освоение техники и лексики джаз-модерн танца;
- обучение основам актерского мастерства.

### **Развивающие задачи:**

- развитие творческого потенциала детей;
- гармоническое физическое развитие;
- развитие чувства музыкального ритма, моторико-двигательной и логической памяти;
- развитие навыков изоляции различных частей – центров тела;
- развитие умения координировать движения двух или более частей - центров тела;
- развитие инициативы и способности к самовыражению танца;
- развитие навыков общения и коммуникации.

### **Воспитательные задачи:**

- введение детей в мир искусства хореографии;
- формирование художественно-эстетического вкуса, творческого отношения к себе, окружающему миру;
- повышение уровня внутренней культуры личности и ее гармонизации в целом;
- работа над созданием сплоченного, дружного коллектива;
- создание условий для развития гармоничной, социально-значимой личности, способной проявлять себя в созидающей творческой жизни;
- пробуждение интересов детей к процессу создания хореографических постановок.

### **Учебно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	<b>Форма аттестации/контроля</b>
1.	Вводное занятие. Основы классического танца.	10мин.	35мин.	45 мин.	Беседа, предварительный контроль
2.	Постановочная работа. Классический танец	5мин.	1ч.25 мин.	1ч.30 мин.	Беседа, практическое занятие, концертная деятельность
3.	Основы народного танца.	-	45 мин.	45 мин.	практическое занятие

4.	Постановочная работа. Народный танец	-	1ч.30 мин.	1ч.30 мин .	практическое занятие, концертная деятельность.
5.	Основы джаз-модерн танца.	5 мин.	1 ч.40 мин.	1ч.45мин.	Беседа, наблюдение, практическое занятие
6.	Постановочная работа. Танец Модерн	-	45 мин.	45 мин.	практическое занятие, концертная деятельность.
7.	Итоговое занятие	-	45мин.	45 мин.	Итоговый контроль, концерт
	Итого	40мин.	8 ч.	8 ч.	

## Содержание учебного плана

### Тема 1. Вводное занятие. Основы классического танца.

*Теория:* Правила поведения на сцене и в зале, техника безопасности. Понятие хореографии и видах классического танца.

*Практика:*

1. Комбинации demi-plie.
  2. Комбинации grand-plie.
  3. Комбинации battement tendu.
  4. Комбинации battement tendu jete.
  5. Комбинации battement releve lent на 90 градусов
  6. Комбинации battement developpe.
  7. Комбинации grand battement jete с 1 и 5 позиций вперед, в сторону, назад
  8. Упражнения для развития гибкости.
- 2.2 Экзерсис на середине зала.
1. Техника исполнения позиции ног (1,2,3,5,6).
  2. Техника исполнения 1 por de bra.
  3. Техника исполнения releves ( в 1,2,5 позициях).
- 2.3 ALLEGRO
1. Шаги на полупальцах.
  2. Шаги на с высоким поднятием колена.
  3. Прыжки на двух ногах по 6 позиции.

4. Прыжки на одной ноге. 18
  5. Бег.  
Экзерсис у станка 1. Положения ног (1,2,3,5,6).
  2. Demi-plie (1,2,5 положениям).
  3. Комбинации battement tendu: а) с 1 положения в сторону, вперед, назад; б) с 5 положения в сторону, вперед, назад.
  4. Комбинации battement tendu jete. а) с 1 положения в сторону, вперед, назад; б) с 5 положения в сторону, вперед, назад.
  5. Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 положениях и с demi-plie
  6. Комбинации grand-plie в 1,2,5 положениях.
  7. Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку). 2.2 Экзерсис на середине зала. 1. Положения ног (1,2,3,5,6). 2. 1 por de bra. 3. Releve ( в 1,2,5 положениях).
- ALLEGRO 1. Комбинации шагов на полупальцах.
2. Комбинации шагов на с высоким поднятием колена.
  3. Комбинации прыжков на двух ногах по 6 положениям.
  4. Комбинации прыжков на одной ноге.
  5. Бег.

## **Тема 2. Постановочная работа. Классический танец.**

*Теория:* Объяснение и расклад хореографического рисунка.

*Практика:* Постановка танца «Вальс»

## **Тема 3. Основы народного танца.**

*Практика:*

- Выполнение поклона в русском характере, упражнения на построения и перестроения: - в линии; - по кругу.
- Проучивание ходов, разновидности бега в танцах «Хоровод», «Метелица». Шаги: - простые (с носка ); - переменный шаг; - приставной шаг; - с ударом; - с вышаркиванием. Бег: - с захлестом голени; - с прыжком в VI положения; - стелющийся.
- Выполнение упражнений на середине зала: - положения рук и ног; - наклоны корпуса вперед и в сторону; - вращательные движения по VI положения с подъемом на полупальцы, на каблучках; - прыжки на месте с вытянутыми ногами по VI положения, с поджатыми ногами.
- Проучивание ходов, движений и притопов. Хода : - ход с соскоком; - ход боковой «елочка»; - ход боковой «гармошка»; - ход с каблука. Движения: - ковырялочка; - вращения на месте по 6 положения ног. Притопы: - простой топ (одной ногой); - двойной притоп; - тройной притоп.

## **Тема 4. Постановочная работа. Народный танец**

*Практика:*

Работа над репертуаром:

- этюд на русском лирическом материале;
  - этюд на русском плясовом материале.
- Постановка народно-сценического танца.

## **Тема 5. Основы джаз-модерн танца.**

*Теория:* Понятие «Джаз-модерн» как стиль танца.

*Практика:*

- Проработка на полу положений ног – flex, point.
- Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.
- Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.
- Изолированная работа мышц в положении лежа.
- Изолированная работа мышц в положении сидя.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.
- Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.
- Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.
- По очереди работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.
- Выходы на маленькие мостики.
- Упражнения stretch-характера в положении лежа.
- Упражнения stretch-характера в положении сидя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

## **Тема 6. Постановочная работа. Танец Модерн**

*Практика:*

- Проучивание основных шагов (простого и тройного).
- Скольжение.
- Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.
- Пульсация торса.
- Выталкивающие и вращательные движения бедер.
- Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.
- Раскручивание корпуса.
- Круговые и вертикальные смещения плеч.
- Работа рук («круты», хлопки, вращения).
- Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза.
- Появление диксиленда и свинга.
- Использование музыки для свободной импровизации.
- Сочинение комбинаций для концертного показа.

## **Тема 7. Итоговое занятие**

*Практика:* Организация и проведение концертной программы, участие в общелагерных мероприятиях.

**Ожидаемые результаты**



### Воспитанники будут знать:

- Основные принципы хореографии различных направлений;
- Базовые элементы хореографии;
- Основы классической и современной хореографии.
- основные термины экзерсиса танца джаз – модерн
- знать точки плана класса, их расположение
- правила постановки корпуса
- позиции рук, ног, головы в классическом танце
- позиции рук, ног в танце джаз-модерн
- комплекс выполнения акробатических упражнений.
- правила поведения на занятиях

### Воспитанники будут уметь:

- Технически грамотно выполнять базовые элементы различных стилей хореографии;
- различать музыкальные темпы, соединяя их с элементами упражнений;
- выполнять танцевальные шаги по инструкции педагога
- выполнять классический экзерсис у танцевального станка
- выполнять упражнения на изоляцию в танце джаз модерн
- выполнять батман тондю модерн на середине зала
- применять на практике правила постановки корпуса рук, ног и головы в хореографии.
- выполнять основные ориентиры (рисунки) по инструкции педагога.
- выполнять комплекс акробатических упражнений
- применять актерское мастерство и сценическое перевоплощение, и выразительность в хореографических композициях.
- использовать специальную хореографическую терминологию на занятиях

### **Способы проверки ожидаемых результатов**

#### Педагогический контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- педагогический анализ;
- Открытые занятия.
- Концертная деятельность.

### **Виды контроля и оценки результатов обучения детей:**

- «Предварительный контроль» - перед началом занятий, а также перед изучением нового материала.
- «Промежуточный» - творческие задания, показательные выступления.
- «Итоговый» - в конце занятий.

## **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение общеразвивающей программы включает в себя следующие компоненты: методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

### ***Основные методы работы с детьми:***

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

### ***Методы обучения по источнику знаний:***

- объяснительно-наглядный (репродуктивный- подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести);
- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала.
- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том

случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

***Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:***

- индивидуальная;
- по подгруппам;
- групповая;
- фронтальная.

***Материально-техническое обеспечение:***

Для успешной реализации программы лагерем обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики;
- костюмы.

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

- пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки);

***Методическое обеспечение программы*** содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения;

## ***Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся***

- Общие правила техники безопасности:
- В творческое объединение по хореографии допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
- Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
- До и после занятий необходимо проветривать помещение.
- Бережно относиться к имуществу Центра.
- В Центре находиться в сменной обуви, без головного убора.
- Техника безопасности во время работы:
- Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
- Без разрешения педагога не включать теле-, видео- аппаратуру.
- Использовать электророзетки только по назначению.
- О неисправности аппаратуры сообщать педагогу.
- Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
- Разрешается пить только кипяченую воду.
- Требования безопасности при аварийных ситуациях:
- При прекращении подачи электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить электрооборудование из сети (розетки), покинуть помещение.

## Список используемой литературы

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006
2. Барышкинова Т. Азбука хореографии. – М., 1999
3. Бочаров А.И., Лопухов А.В., Ширлев А.В. Основы характерного танца. – М., 2006
4. Ваганова А.Я., Основы классического танца. – СПб., 2003
5. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. – М., 1987
6. Захаров Ф. Сочинение танца. – М., 1989
7. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов-на-Дону 2005
8. Золотарева А.В. Дополнительное образование детей.
9. Интегрированные занятия с детьми 6-8 лет: Книга для педагогов дополнительного образования и учителей начальных классов/Под ред. Т.С.Комаровой. – 2-е изд. – М.: АРКТИ, 2003. – 96 с. (Развитие и воспитание дошкольника).
10. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
11. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
12. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
13. Ритмика и танец. – М., 1972
14. Руднева С. Фиш Э. Ритмика Музыкальное движение. – М., 1972
15. Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984
16. Танцы для детей. – М., 1982
17. Танцы – начальный курс. – М., 2001
18. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2005
19. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Ученик в обновляющейся школе. Сборник научных трудов.— М.: ИОСО РАО, 2002. – С. 135-157.
20. Хуторской А.В. Статья «Технология проектирования ключевых компетенций и предметных компетенций». // Интернет - журнал "Эйдос".
21. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004
22. Школа танцев для юных. – СПб., 2003
23. Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: канд, пед, наук / Н.А. Каравацкая; СГИФК – Смоленск, 2002
24. Кудлин В.Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений; учебно-методическое пособие / В.Я.Кудлин, Н.В.Захарова; МГАФК - Малаховка 2014
25. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.-М: Советский спорт, 2005
26. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003
27. Макарова Е.В. Психомоторная адаптация детей к физическим нагрузкам в процессе занятий « биоэкономической гимнастикой» : автореф, канд. пед. Наук / Е.В.Макарова; Куб ГАФК, - Краснодар, 2002
28. Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю.В.Менхин; МГАФК. – 2-е изд. – Малаховка, 2006

