

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей»  
городского округа город Урюпинск Волгоградской области  
(МАОУ «Лицей»)**

город Урюпинск, Волгоградская область, пер.Л.Толстого, 40, 403114. Тел./факс 8(84442)4-12-68, e-mail: [uru\\_licey@mail.ru](mailto:uru_licey@mail.ru)  
ОКПО 41473957, ОГРН 1023405767153, ИНН/КПП 3438200182/343801001

---



Директор МАОУ «Лицей»  
И.Ю.Сагалаева

2022 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Танцуй»  
Возраст учащихся - 11-17лет  
Срок реализации – 1 год**

Автор-составитель:

**Фомина Валентина Викторовна,**  
педагог дополнительного образования

г. Урюпинск, 2022 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зарождается современное направление хореографии - танца модерн. Истоки зарождения проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для детских хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения. С каждым годом все больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

**Актуальность** данной программы заключается в систематизации принципов работы в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брейк-данс», «хип-хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов, направленных на осознание подростками значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

**Физкультурно - спортивная направленность** данной программы прослеживается в том, что изучение современного танца проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства и современных спортивных танцев.

**Педагогическая целесообразность программы** определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры; на знаниях законов драматургии, на примере классических и современных балетов. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

**Цель:** формирование у подростков вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения современного танца.

**Задачи курса:**

1. В развитии: раскрытие творческой индивидуальности воспитанников; развитие физической выносливости и силы, силы духа; воспитание умения передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.
2. В воспитании: воспитание умения распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**По возрастному уровню** программа предназначена для детей 11-17 лет.

**По уровню программы** - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (базовый уровень).

**По времени реализации** – 1 год

**Количество часов обучения** – 16 часов

**Наполняемость кружка:** 10-15 человек

Учебный процесс начинается с 6 сентября по 25 мая.

**Форма обучения:** очная.

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Музыкальное сопровождение занятия.** Все занятия сопровождаются аудиозаписями. Педагог должен подбирать разнообразный музыкальный материал, который знакомит подростков с различными стилями и направлениями, формирует музыкальную культуру, слух, а также и манеру исполнения.

***Формы занятий и способы их организации.***

**Формы занятий:**

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- зрительская практика (просмотр видеозаписей, посещение концертов).

***Способы организации деятельности воспитанников на занятии:***

- групповая (занятия по сформированным группам);
- в парах (работа с партнерами)
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля);

***Основные методы и технологии.***

Для подростков в возрасте 11-17 лет немаловажен образ педагога. Ребята отождествляют содержание предмета с человеком, его преподающим. Поэтому педагогу просто необходимо идти в ногу со временем, самому обладать эстетическим вкусом, следить за новинками индустрии шоу-бизнеса (в музыке, танцевальных направлениях и даже моде), тогда он по праву может быть наставником и другом подростку. Тогда ребята увидят в педагоге не только хореографа, но и человека, к которому можно прийти со своими проблемами, спросить совета, попросить помощи, поделиться радостью или секретами. А в этом возрасте трудностей у подростков хватает! Разборчивость в музыкальном материале, танцевальных стилях и направлениях, наличие эстетического вкуса у педагога позволяет ему работать над формированием у воспитанников системы ценностей, что является основной целью и задачами данного курса.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

- возрастные особенности воспитанников;
- личные интересы и приоритеты воспитанников;
- потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- качество подготовки к моменту начала изучения предмета;
- происходящие в мире перемены.

Педагог в своей деятельности **использует следующие технологии:**

- здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;
- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;
- проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;
- игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;
- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Научиться двигаться плавнее, шире и более пространственно, стали более сильными и гибкими, координированными, научиться взаимосвязи исполнения движения с дыханием, свободному импровизационному движению, избавиться от скованности и зажатости.
2. Научиться концентрироваться на процессе, на практическом применении информации, овладеть импровизационной свободой и способностью принимать творческие решения.
3. Приобрести навыки самовыражения через движение, получать удовольствие от танца, быть увлеченными процессом импровизации, понимать и уметь различать разные стили и направления в современном танце, в современной музыкальной культуре.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год.

2. Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Знакомство с основными элементами различных танцев. Отработка элементов танца. «Четыре точки» - тело образует букву «Л» и опирается на руки и на ноги. Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца. Отработка связок.
  
3. Знакомство с танцем. Отработка элементов. Гимнастические упражнения. Акробатика в современном танце. Отработка движений, связок. Отработка всего танца. Знакомства с направление «Латина». Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима. Знакомства с танцем «Сальса». Отработка всего танца «По всем направлениям».
  
4. Знакомство с танцем «Вальс». Изучение основных элементов вальса. Отработка основных движений. Акробатика в современном танце. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима. Отработка связок. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца. Отработка всего танца.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника).	1
3.	Знакомство с основными элементами различных танцев	1

4.	Отработка элементов танца. «Четыре точки» - тело образует букву «Л» и опирается на руки и на ноги.	1
5.	Отработка движений. Просмотр видеофильмов или концертов детских ансамблей современного танца.	1
6.	Отработка связок	1
7.	Знакомство с танцем.	1
8.	Отработка элементов. Гимнастические упражнения. Знакомства с направлением «Латина».	1
9.	Акробатика в современном танце. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима. Знакомства с танцем «Сальса»	1
10.	Знакомство с танцем «Вальс»	1
11.	Изучение основных элементов вальса. Отработка основных движений. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима.	1
12.	Отработка связок. Отработка всего танца	1
13.	Отработка элементов. Просмотр видеофильмов	1

	или концертов детских ансамблей современного танца.	
14.	Отработка движений, связок. Упражнение, развивающее координацию. Отработка всего танца	1
15.	Отработка элементов	1
16.	Отработка движений, связок. Отработка всего танца.	1
	Итого:	16

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. 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.

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

1. Светлый просторный зал с деревянным покрытием.
2. Технические средства: проектор, ноутбук, музыкальные колонки.
3. Музыкально-дидактические пособия: флешка, видеоролики.
3. Сценические костюмы.
4. Тренировочная одежда: удобная спортивная обувь, футболка, спортивные штаны.

### **Литература:**



1. Бекина С.И. «Музыка и движение», М., 1984 г.
2. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 1997 г.
3. Громов Ю.И. «Танец и его роль в воспитании пластической культуры актера». СПбГУП 1997 г.
4. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». М.. 1985 г.