

Министерство социальной политики Нижегородской области  
государственное бюджетное учреждение  
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Солнышко»  
Ленинского района г. Нижнего Новгорода»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ «СРЦН  
«Солнышко» Ленинского района  
г.Н.Новгорода»

  
Г.К.Малыгина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Я танцую»**

Возраст обучающихся от 8 до 17 лет  
Срок реализации программы 3 месяца  
(48 часов)

Автор-составитель:  
Бубнова Лидия Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород

2024 год

## **Пояснительная записка**

Одной из важнейших задач, поставленных в Концепции развития дополнительного образования детей, является художественно-эстетическое развитие обучающихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями и историей танца, прослушивание музыки развивают и внутренне обогащают ребят, прививают умение через танец выражать различные мысли и чувства человека. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая задачи, которые ставит перед ним педагог. Ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

**Актуальность** программы состоит в том, что обучение танцу строится с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка; активно используются такие направления как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценические движения.

Одним из предметов, направленных на решения этой задачи, является обучение детей танцевально-ритмическим движениям. Занятия танцами обеспечивает активный отдых детей, а также удовлетворяет естественную потребность в движении.

Главной особенностью данной программы является то, что уже через несколько месяцев ребята овладевают минимальными навыками танца и способны показать своё умение на различных праздниках, проведение которых вносит в процесс обучения элементы соревнования, работу на результат.

Движение в ритме, в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Появляется так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

### **Нормативно – правовое обеспечение материала**

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»,
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики и правонарушений несовершеннолетних»,

- Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»),
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»,
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29.07,2022 №697 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей " (с изменениями и дополнениями от 02.02.2021),
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».

**Целью** программы является открытие перед обучающимися мира танца, приобщение их к этому прекрасному виду искусства, обучение элементарным основам танца, развить умение передавать характер музыки через пластику движений

### **Задачи**

#### Образовательные:

- Формирование необходимых двигательных навыков и умения чувствовать и ощущать ритм;

- Обучение определённым приёмам, связкам движений в танцах;
- Ознакомление обучающихся с популярными современными и народными танцами;

#### Развивающие:

- Развитие чувства ритма, мелодического и гармонического слуха, эмоциональности и образности восприятия музыки;
- Развитие самоконтроля, коммуникабельности.

#### Воспитательные:

- Воспитание культуры поведения и общения.

Программа рассчитана на **48 часов**. Наполняемость группы – до 12 чел.

**Адресат** программы – воспитанники ГБУ СРЦН «Солнышко» Ленинского района г.Нижнего Новгорода. Возраст обучающихся – 8-17 лет.

#### **Режим занятий**

Расписание занятий кружка строится из расчета четыре занятия в неделю. Продолжительность занятия – академический час. В случае проведения двух занятий в один день, необходимо организовывать перерыв 10-15 мин. между занятиями. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями ребят, что предполагает возможную корректировку времени и режима занятий.

Данной программой предусмотрены коллективные, групповые, парные **формы работы**, демонстрация результатов деятельности (аттестация) - концерты, праздники, конкурсы, зачётные занятия и др.

Основными **принципами** в освоении данной программы являются принципы «от простого к сложному», «вместе с партнёром», «осмысли и выполни», «от медленного к быстрому», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее обучающиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение танцевальных элементов происходит постепенно. На каждом занятии проводится разминка, и повторяются изученные элементы.

На занятиях необходимо создание такого микроклимата, при котором педагог, свободно общаясь с воспитанниками на принципах сотворчества, сотрудничества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие обучающихся и, поддерживая атмосферу интереса, побуждает детей к творчеству. Постепенно вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

#### **Планируемые результаты**

К завершению времени реализации программы дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук,

позиции ног. Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

В результате освоения программы дети должны

знать:

- названия классических движений;
- первичные сведения об искусстве хореографии.
- позиции рук и ног
- значение слов ритм, акцент, темп.

уметь:

- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять движения классического характера
- грамотно исполнять движения хореографических постановок;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;

иметь возможность

- овладеть коммуникативным навыком,
- осознать значительность коллективного труда.

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

1. Музыкальный зал
2. Музыкальный центр
3. Компьютер
4. Диски с записями танцевальных движений
5. Музыкальные диски
6. Фотоаппарат для анализа выступлений.

#### **Учебный план**

	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теор.	Практ.
<b><i>Азбука танцевальных движений</i></b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях танцевального кружка.	1	1	-
2	Комплекс физических упражнений для развития гибкости, осанки.	2		2
<b><i>Основы народного танца</i></b>		<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>
3-4	Элементы русского народного танца. Их разучивание История возникновения русских народных танцев. Просмотр видеокассет с различными русскими народными танцами: хороводные, пляски.	2	1	1

5-6	Разучивание движений русского народного танца: основные положения рук, ног	3		3	
7-8	Постановка русского народного танца	3		3	
9-11	Отработка движений и характер русского народного танца.	3		3	
12-13	Повторение изученных танцевальных движений.	2		2	
<b><i>Эстрадный танец</i></b>		<b>13</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	
14-15	Просмотр видеокассет с разными эстрадными танцами. Слушание ритмичной музыки. Изучение современной пластики.	2	1	1	
16-17	Элементы современного танца. Разучивание элементов современного танца.	3		3	
18-19	Постановка современного танца.	3		3	
20-22	Изучение движений современного танца. Отработка движений и характер современного танца.	3		3	
23	Повторение изученных танцевальных движений.	2		2	
<b><i>Бальный танец</i></b>		<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	
24-25	История возникновения вальса. Просмотр видеокассет с танцами, обучающих видеокассет, слушание музыки. Знакомство с подготовительными и основными движениями вальса: Положение рук, ног, головы, характер исполнения	3	1	2	
26-27	Элементы бального танца. Разучивание элементов бального танца.	3		3	
28-29	Постановка бального танца.	3		3	
30-32	Изучение движений бального танца. Отработка движений и характер бального танца.	3		3	
33-34	Повторение изученных танцевальных движений.	2		2	
<b><i>Постановка танцев. Отработка номеров</i></b>		<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	
35-38	Подготовка к отчетному концерту. Репетиционная работа.	4		4	
39	Итоговое занятие	1		1	
<b>ИТОГО</b>		<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	

### Содержание курса

### **Занятия 1-2. Азбука танцевальных движений**

*Понятие об основных танцевальных движениях.*

Азбука природы музыкального движения. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы. Упражнения для головы (повороты, наклоны). Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений.

Практическая работа: освоение различных танцевальных позиций и упражнений для головы, туловища, рук и ног.

### **Занятия 3-13. Основы народного танца**

*Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.*

Ходы русского танца: простой, переменный, с ударами, дробный. Полуприседания и полное приседание. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Элементы русского танца: вынос ноги на каблук вперед, в сторону, дробь на 1/8, гармошка, елочка. Дробные выстукивания. Изучение некоторых характерных танцев. Упражнения на укрепления мышц рук, ног, спины и шеи.

Практическая работа: освоение поз и движений народных танцев.

### **Занятия 14-23. Эстрадный танец**

Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов

Практическая работа: освоение поз и движений, характерных для эстрадного танца; индивидуальная работа с обучающимися.

### **Занятия 24-34. Бальный танец**

*Понятие о координации движений, о позиции и положениях рук и ног.*

*Бальный танец.*

Разучивание вальсового поворота, правый поворот, левый поворот. Отработка разученных движений, исполнение в паре. Разучивание: дорожка, дорожка в перед, дорожка назад, в паре. Отработка разученных движений. Отработка движений в паре, разучивание связующего поворота, балансе вправо и влево.

Позиции ног. Упражнения для ног. Позы классического танца. Основные шаги танца. Балансе. Перемена по одному и в паре. Правый и левый повороты. Спин-поворот. Каблучный поворот. Повороты под рукой.. Подъем на полупальцы, шаги с приставкой по всем направлениям, в различных сочетаниях. Маленькие броски ног. Круг ног по полу.

Практическая работа: освоение поз и движений бального танца.

### **Занятия 35-39. Постановка танцев. Отработка номеров. Итоговое занятие**

Отработка позиций рук, ног, корпуса, головы в классическом танце. Отработка эстрадно-вокального танца. Тренинг современной танцевальной пластики. Подготовка танцевальных костюмов. Понятие о макияже. Создание сценического макияжа.

Практическая работа: освоение исполнительского мастерства танцора.

#### **Методическое обеспечение программы.**

С первых минут занятий очень важно заинтересовать обучающихся, вызвать у них желание заниматься. Для этого следует тщательно продумать методические приемы, которые помогут решить поставленные задачи.

Прежде, чем заставить ребенка танцевать, нужно научить его красиво и осознанно двигаться под музыку, научить связывать музыку с движением. Для этого в занятия нужно включать упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Движения показывает педагог. Обучение движению начинается с его названия, показа, объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Все новые движения необходимо изучать в «чистом» виде. Если движение трудное и достичь его правильного исполнения сразу нельзя, то изучают сначала элементы, подготовительные упражнения. Систематическое повторение одного упражнения значительное число раз позволит добиться лучшей техники исполнения.

#### **МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ**

**Принцип деятельности** - на занятиях обучающийся находится в процессе открытия новых знаний.

**Принцип креативности** - педагог поощряет творческую активность обучающихся.

**Принцип непрерывности образования и воспитания** - осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности кружковца;

#### **Методы занятий:**

1. Словесный (объяснение, рассказ)
2. Наглядность (личный показ педагога)
3. Практический (наглядная демонстрация формируемых навыков, выполнение движений).

#### **Структура занятий**

1. Подготовительная часть (разминка)

2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление изученного материала)

Итогом занятий является танец. Танец, поставленный на основе выученных движений, помогает развить танцевальность. Преодолевая технические трудности, обучающиеся приобретают свободу сценического поведения, проявляют свою индивидуальность.

### **Список литературы:**

1. Бекина С.И. Музыка и движение. М.: «Просвещение». 2009.
2. Лисицкая Т. Н. Гимнастика и танец. М.: «Просвещение». 2011.
3. Луговская Т. Ритмические упражнения, игры и пляски. М.: «Композитор». 2005
4. Мошкова Е. И. Ритмика и танцы. М.: «Просвещение». 2015.
5. Раевская Т.Е. Музыкально-двигательные упражнения. М.: «Просвещение». 2006.
6. Хореографическое искусство: методика и практика (научно-методический сборник). Новосибирск, 2003.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Результаты освоения программы.**

**Цель диагностики:** выявление уровня освоения программы обучающимся.

**Метод диагностики:** наблюдение за обучающимися в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития, за основу взяты следующие программные задачи:

**- Чувство музыкального ритма:**

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке.

**- Эмоциональная отзывчивость:** выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

**- Танцевальное творчество:** способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений.

Комплексная оценка:

- 1 - 1,7 низкий уровень (требуется корректирующая работа педагога).
- 1,8 – 2, 5 средний уровень.
- 2,6 – 3 высокий уровень.