

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАДЫМСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 Г. НАДЫМА»

ПРИНЯТО

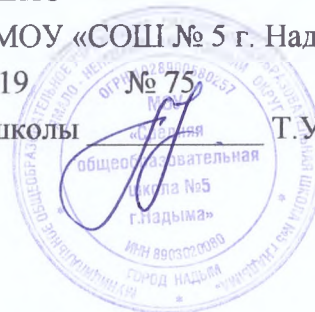
Педагогическим советом школы
Протокол от 28.01.2019 № 05

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МОУ «СОШ № 5 г. Надыма
от 20.02.2019 № 75

Директор школы

Т.У.Гаттарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ,
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЭСТЕТИЧЕСКО-ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МОДЕРН»**

Возраст 6 – 14 лет

Срок реализации – 21 день (1 смена)

**Автор: Жаманчинова М.Б.,
педагог дополнительного образования**

Надым,
2019

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная краткосрочная программа «Модерн» художественной направленности, предназначена для реализации в условиях лагерной смены детского загородного оздоровительного лагеря или лагеря с дневным пребыванием.

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Хореография. Акробатика. Мастерство».

Дополнительная общеобразовательная краткосрочная программа «Танцевальная гимнастика» составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008), Устав МОУ «Средняя общеобразовательная школа №5 г.Надым».

Организация летнего отдыха один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Летние каникулы самая лучшая и незабываемая пора для развития творческих способностей и совершенствования возможностей ребенка, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Летние каникулы это период, когда дети могут «сделать свою жизнь» полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий, могут с пользой провести свободное время. Программа направлена на организацию социально - значимой деятельности учащихся, которая осуществляется в ходе практической работы по созданию комплекса танцевально - гимнастических упражнений и его показа во время лагерной смены.

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная гимнастика» является авторской. Целью ее создания является изменение содержания и методов обучения, направленных на организацию

познавательной деятельности детей в летний период и поддерживающих деятельностный подход в образовании.

Краткосрочная программа предназначена для работы с подростками в рамках функционирования летнего лагеря и позволяет учащимся пробовать свои силы в составлении, разучивании и проведении комплекса танцевальной гимнастики для всех участников лагерной смены.

В данной программе танцевальная гимнастика рассматривается как сфера социальной практики детей, в рамках которой они приобретают культурный, нравственный и социальный опыт.

Особенностью программы является ее практико-ориентированный характер. Учащиеся проходят обучение в процессе работы над составлением комплекса танцевально - гимнастических упражнений, такая работа имеет четкие сроки, накладывает на весь коллектив и каждого ребенка большую ответственность за выполнение взятых на себя обязательств.

В процессе обучения используются авторские движения, комбинации и танцы педагога, который в свою очередь активно привлекает учащихся к придумыванию упражнений танцевально- гимнастического комплекса, сюжета, к созданию костюмов и реквизита.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы дети осваивали различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости.

Учащиеся могут выступать в роли постановщика, инструкторов по проведению комплекса упражнений танцевальной гимнастики, звукооператора, художника по костюмам и реквизиту.

Цель программы – развитие творческих способностей учащихся. **Задачи:**

- дать общее представление о технологии создания танцевально-гимнастического комплекса упражнений,
- создать условия для первых проб ребенка в качестве инструктора, постановщика,
- формировать умение работать в творческой группе;
- содействовать становлению индивидуального творческого воображения, наблюдения, фантазии.

Срок реализации краткосрочной общеобразовательной программы 21 день.

В группы набираются дети, посещающие школьный лагерь дневного пребывания.

Возраст учащихся по программе 6 - 14 лет. Группы могут быть разновозрастными. Для учащихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при определении творческого задания.

В состав объединения включаются учащиеся, занимавшихся в течение учебного года по общеобразовательным программам хореографического направления.

Количество детей в группе 15 человек.

Продолжительность образовательного процесса – 21 день (одна лагерная смена). Начало и завершение занятий согласуется с администрацией лагеря. Режим занятий – один раз в неделю по 1 часу. Недельная нагрузка- 1 час. Уровень обучения - ознакомительный. Форма занятий - очная.

Форма организации деятельности: практическое занятие, открытое занятие, мастер- класс, тренинг, репетиции, беседы, консультации, практикумы, фестивали, конкурсы.

Планируемые результаты освоения общеобразовательной программы.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- учебно-познавательный интерес, желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся;
- эстетические чувства, стремление к красоте, желание участвовать в её сохранении, в творческом, созидательном процессе;
- установка на здоровый образ жизни;
- готовность к выбору направления профильного образования.

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Учащийся должен уметь:

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Учащийся должен знать/уметь:

- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

Познавательные универсальные учебные действия.

Учащийся должен уметь/знать:

- основы ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения.

Предметные результаты.

Учащийся овладеет навыками:

- импровизации в различных стилях хореографии;
- основ дыхания в танце;
- самостоятельного проведения отдельных частей танцевального занятия, гимнастических композиций;
- предупреждения травм и правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических упражнений.

Учебный план

№ темы	Название темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Введение в программу. Техника безопасности.	1	1	-
2	Гимнастика	1	0,5	0,5
3	Современный танец	1	0,5	0,5
4	Сочинение и постановка танцевально-гимнастических композиций, показ	4	1	3
5	Всего	7	3	4

Содержание.

Тема 1. Введение в программу.

Теория. Знакомство с учащимися. Инструктаж по технике безопасности. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Правила поведения в лагере и на занятии. Определение физической подготовленности учащихся.

Тема 2. Гимнастика.

Теория: Общее понятие о шеренгах, флангах, интервалах. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнение для туловища
Упражнения для мышц и голени и стоп.

Практика: 1. Построение, выполнение команд, перестроение.

- Ходьба на месте, в движении, в колонне, по одному, парами

- Ходьба на носках, пятках, в полуприседе

- Переход с шага на бег

- Бег по кругу, змейкой, по диагонали

2. Говорящие руки.

- Руки в стороны: сведение и разведение лопаток

- Поочередное и одновременное движение плеч вперед и назад, круговые движения плеч

- Круговые движения кистей в различном темпе, резко, плавно и т.д.

- Плавные движения рук в основных и промежуточных плоскостях и направлениях с отстающей кистью

- Движение рук по дуге и по кругу

3. Общее понятие о позициях ног.

- Позиция ног I, II, VI.

- Движение ног из основной стойки, из позиции и на носках.

- Полуприседания и приседания.

- Полуприседание на одной ноге, с выставлением другой на носок и с подниманием ее (по всем направлениям)

- Выставление ноги на носок и приставление

- Маленькие и большие броски: махи ногами

- Сгибание ноги вперед (скользя носком по опорной)

- Сгибание ноги назад с наклоном назад

- Поднимание ноги назад в переднее равновесие

- Вставание на носки в различных стойках

- Высокое равновесие

4. Понятие «держи спину прямо».

– Наклоны вперед, назад, в стороны в стойках, стоя на одной ноге, ноги вместе, ноги врозь с различными положениями и движениями рук

- Круговые движения туловища.

- Из положения сидя наклоны вперед.

- Из положения лежа на спине прогибание туловища, поочередное и одновременное поднимание согнутых и прямых ног, группировка, поднимание ног до касания пола за головой.

- Из положения лежа на животе, опираясь руками, наклон туловища назад.

- Прогибание и сгибание спины

- «Змейка»

- В положении сидя на пятках, руки сцеплены сзади, прогибание и сгибание спины

- Наклоны вперед прогнувшись

Тема 3. Современный танец.

Теория. Основные понятия джаз-модерн танца.

Практика. Упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.

Наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).

Упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо), голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.

Плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.

Грудная клетка: движение из сторон в сторону.

Пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift.

Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.

Ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, II параллельная.

Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.

Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

Тема 4. Сочинение и постановка танцевально - гимнастических композиций, показ.

Теория. Определение стиля и характера музыки танцевально-гимнастических композиций, показ. Составление композиционного плана в соответствии с подобранным музыкальным сопровождением. Средства для создания образа: пространственный рисунок танца, язык танца - пластика тела, мимика, драматургия развития образа, актерское мастерство, музыка, костюм, художественное оформление сцены.

Практика. Выбор темы (художественного замысла). Разучивание движений. Разводка танцевального рисунка. Размещение по точкам, ориентировка в пространстве. Определение сценической графики. Пластика образного содержания. Работа над эмоциональной выразительностью. Изготовление костюма, подбор реквизита. Отработка отдельных частей и всего танца в целом.

Методическое обеспечение.

В программу занятий входят упражнения по развитию современной пластики: партерная гимнастика; упражнения для отдельных групп мышц.

При исполнении упражнений необходимо следить, чтобы те части тела, которые данный момент не задействованы, оставались статичными. Это способствует не только постепенному разогреву, но и тренировке дифференцированного мышечного чувства, что позволяет совершенствовать пластику всего тела и овладевать исполнением сложных по координации движений.

В последней части занятия предлагаются танцевальные движения и комбинации различной координационной сложности, соответствующие стилям современным танцам.

Методика и основные принципы построения тренажа: все упражнения тренажа выстраиваются с учетом постепенного возрастания физической нагрузки – от легких движений к трудным, от простых к сложным, от медленного темпа к быстрому; постепенно варьируя известные элементы, осваиваются более сложные по координации движения.

Основными методами работы педагога являются показ движений и словесное объяснение.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

Техническое обеспечение программы.

Танцевальный зал, музыкальная аппаратура, аудиозаписи, костюмы.

Литература

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 2013
2. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. - М.: Астрель, 2014
3. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2000 .
4. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 1959.
5. Ваганова А. Основы классического танца. - С.-П., 2012.
6. Валькова Р.А. Методическая рекомендация по современному танцу. - Курган, 2007.
7. Вальков В.А. Поиски и решения. Методические рекомендации для руководителей хореографических коллективов. - Курган, 2010.
8. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов на Дону.: Феникс, 2013.
9. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье: программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. М.: АРКТИ, 2004г.
12. Джазовые танцы./ Авт.-сост. Е.В. Диниц.-М.: АСТ, 2012.
10. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. М.: 2006.
11. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2013.
12. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 2006.

13. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. - М.: Гном-Пресс, 2010г.

14. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2011г.

15. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.

16. Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М., 2009.

17. Панферов В. Основы композиции танца. - Челябинск: ЧГАКИ, 2011.

18. Полетков С.С. Основы современного танца. - Ростов-на-Дону, 2005

19. Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М., 2003

20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-танс. - С-П., 2007

Литература для детей:

1. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2011г.

2. Буц Л.А. Для вас девочки. М, 2012г;

3. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 2006г;

4. Генералова И.А. «Мастерская чувств» методическое пособие, 2014г.

5. Сирота Александр – «Детская энциклопедия», 2005г

6.. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 2008г;

7. Тётушкина А.А. О.Б.Ж. « Секреты преподавания» Волгоград. Учитель 2009г.

8. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности, 2012.

9. Яковлев В. Игры для детей. М. 2005г.