

Управление образования и молодежной политики администрации городского округа  
город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
Линдовская средняя школа

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 19.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Приказ

№ 183-од от 30.08.2024г

*Лина* /М.П. Гуманина/



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа  
«Танцевальный коллектив «Галатей»**

Для обучающихся 13 – 17 лет  
Срок реализации программы 1 год

Составитель: Моторина Юлия Алексеевна,  
педагог организатор

2024г.

## Оглавление

- I. Пояснительная записка
- II. Учебный план
- III. Календарный учебный график
- IV. Рабочая программа
- V. Методическое обеспечение
- VI. Оценочные материалы
- VII. Список литературы

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа танцевального коллектива «Галатhea» имеет **художественную направленность**.

**Актуальность программы.** Танцевальный кружок может быть очень полезен для детей и подростков, так как он помогает развивать физическую активность, координацию движений, гибкость и выносливость. Кроме того, занятия танцами способствуют развитию творческого мышления и улучшению эмоционального состояния. Также танцы могут стать отличным способом социализации для детей и подростков. В процессе занятий они учатся работать в команде, общаться друг с другом и находить общий язык. Это помогает им развивать коммуникативные навыки и повышать уверенность в себе.

**Отличительная особенность программы.** Танцы - одно из самых популярных направлений творческой деятельности. В ходе данной программы обучающиеся получают возможность комплексного понимания танца, как вида искусства, а также перспективу максимальной реализации творческого потенциала.

**Педагогическая целесообразность.** 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. А также, занятия улучшают душевное состояние подростка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учениками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

**Возраст обучающихся:** программа танцевального коллектива «Галатhea» рассчитана на детей от 7 до 17 лет.

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы - 1 год: 2 часа в неделю. Всего - 72 часа.

**Цель обучения.** Формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками танца.

### **Задачи программы.**

#### Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

#### Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

#### Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации обучающихся.

**Принцип изложения материала.** Программа танцевального коллектива «Галатhea» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества,

взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

**Режим занятий.** Занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю. Младшая группа: 1-5 классы, старшая группа: 6-11 классы.

При подготовке к занятию педагог условно делит изучаемый материал на разделы: разогрев, упражнения для развития позвоночника, комбинации или импровизации, которые могут быть построены в разных стилях.

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);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля).

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

- здоровье сберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- информационно-коммуникативная технология, позволяющая студентам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Также 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;
- 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.**

### Личностные:

- ответственное отношение к обучению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознание роли танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

### Метапредметные результаты:

- способность целеполагания, постановки задач, оценивания ситуации;
- умение получать информацию из разных источников, самостоятельного переноса знаний для решения новой задачи, проблемы, поиска новых решений; навыки анализа, синтеза, сравнения, конкретизации, абстрагирования, обобщения, систематизации, выводы, заключения;
- развитие трудолюбия, выдержки, ответственности;
- способность к самообучению, саморегуляции;
- стремление к улучшению результата своей деятельности;
- умение установления и ведения конструктивного диалога;
- умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия; способность координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- умение увидеть проблему и выбрать оптимальные способы решения; способность комбинировать ранее известные методы, способы решения проблемы в новый комбинированный, комплексный способ;
- способность общаться с представителями из других областей;
- способность предвидеть возможные последствия принимаемых решений; умение представлять результаты своей деятельности.

### Предметные:

- правильная осанка;
- правильное положение рук и ног в определенных позициях;
- правильное положение корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- выразительное исполнение танцевальных движений.

## **II. Учебный план.**

Срок реализации - 1 год.

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоретический блок “Танец - это”	10

2	Ритмика	20
3	Элементы бального танца	42
	Итого	72

### III. Календарный учебный график.

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1								1	
2		1						1	
3		1							
4	1			1			1		
5	1			1		1	1		
6			1 К			1			1
7			1						1
8					1			1	
9		1			1			1	
10		1							
11	1			1			1		

12	1			1		1	1		
13			1			1			1
14			1						1
15					1			1	
16		1			1			1	
17		1							
18	1			1			1K		
19	1			1 Ат		1	1K		
20			1			1			1
21			1						1 Ат
22					1			1	
23		1			1			1	
24		1							
25	1			1			1		
26	1			1		1	1		
27			1			1			1 K



28			1						1 К
29					1				
30					1				
31									
	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Итого:									<b>72</b>

#### IV. Рабочая программа.

Раздел	Содержание тем программы
1. Теоретический блок - “Танец - это”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ музыкального материала и художественного произведения;</li> <li>2. Составление программы, композиционного плана;</li> <li>3. Подготовительная работа к постановочной деятельности.</li> </ol>
2. Ритмика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Ритмические упражнения:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- физиологическая разминка по принципу сверху вниз.</li> </ul> </li> <li>2. <u>Упражнения на ковриках:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на животе – поднятие рук и ног одновременно и поочередно, покачивание;</li> <li>- лежа на спине – поднятие ног, махи ногами;</li> <li>- сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами,</li> </ul> </li> </ol>

	<p>выпрямление спины;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д.</li> </ul> <p><u>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения в образах;</li> <li>- пантомима.</li> </ul> <p><u>4. Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пластичные упражнения для рук;</li> <li>- наклоны корпуса в координации с движениями рук;</li> <li>- напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела.</li> </ul> <p><u>5. Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продвижения с прыжками, бег, поскоки;</li> <li>- перестроение из одной фигуры в другую.</li> </ul> <p><u>6. Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связки ритмичных движений;</li> <li>- этюды;</li> <li>- танцевальная импровизация.</li> </ul>
<p>3.Элементы бального танца</p>	<p><u>1.Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></p> <p><u>2.Основные элементы бального танца “Вальс”:</u> основной натуральный ритмичный шаг (basic natural lift step), основной обратный ритмичный шаг (basic reverse lift step), движение Dos-a-dos, схема фигурного вальса.</p> <p><u>3.Основные элементы бального</u></p>

	<p>танца “Джайв”: базовые движения - шассе и рок-шаги.</p> <p>4.Основные элементы бального танца “Самба”.</p> <p>5.Основные элементы бального танца “Ча-ча_ча”.</p>
<p>Аттестация</p>	

## **V. Методическое обеспечение**

Дополнительная образовательная деятельность по хореографии должна проходить в специально оборудованном кабинете (зале), отвечающем гигиеническим требованиям и правилам пожарной безопасности, с достаточной площадью для выполнения поставленных педагогом задач, с хорошим освещением, специальным покрытием на полу. Зал должен быть оборудован зеркалами. Необходимо наличие технические средства обучения: музыкальный центр с флэш-накопителем.

## **VI. Оценочные материалы**

### **1. Участие в концертах и соревнованиях.**

Обучающиеся участвуют в смотрах самодеятельности, фестивалях танцевальных коллективов, учатся взаимодействовать со зрителем, получают основы коллективной работы. Обучающиеся принимают участие в соревнованиях разного уровня. Танцоры не только сами принимают участие, но и наблюдают за выступлениями других.

### **2. Контрольные занятия**

Проводится два занятия в первом семестре и два во втором. Первое занятие проводится в конце октября, на нем проверяется освоение программы за первые два месяца, следующее-в конце декабря, проверяются результаты за полгода. Во втором семестре одно занятие проводится в конце марта, одно в конце мая.

### **12. Открытые занятия**

Открытые занятия проводятся два раза в год, в конце первого и второго семестра, на них приглашаются родители. В конце года проводится итоговый праздник-концерт, на который приглашаются родители. На нем

воспитанники показывают результаты своей работы за год, как в парах, так и в коллективных танцах. На основании результатов обучения танцоров в течение танцевального сезона, рассматривается вопрос о переводе пар на следующий год обучения, даются рекомендации.

## VII. Список литературы.

1. Машков А.В., А.М. Машкова и др. Спортивные танцы. – М., 2003. – 186 с.
2. Пин Ю. Пересмотренная техника исполнения латиноамериканских танцев. Джайв. – Лондон – СПб., 1996. – 47 с.
3. Блок Р. Методические указания в помощь педагогу бального танца. – М., 1972.
4. Васильева Е. Танец. – М., 1968.
5. Информационный бюллетень для учителей танцев. – Лондон – СПб., 1994-1998.
6. Полятков С. Основы современного танца, М., 2005 г.
7. Эстрадный танец. [Электронный ресурс] Точка доступа:  
<http://www.danceorsk.narod.ru/estrاد.htm>
8. Книги Walter Laird, издание IDTA, в составе двух книг:
  - [1-1] «The Laird Technique of Latin Dancing» – Walter Laird, издание 7-е, 2014 года;
  - [1-2] «Technique of Latin Dancing. Supplement» – Walter Laird, издание 1997 года, перепечатка 1998 года.
11. Книги «Latin American» – издание ISTD, 6-е пересмотренное издание, в составе 5 книг:
  - [2-5] «Part 5. Jive», перепечатанное и исправленное в 2002 году.