

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный университет туризма и сервиса»
(ФГБОУ ВО «РГУТИС»)
Институт туризма и гостеприимства (г. Москва)(филиал)



УТВЕРЖДАЮ

Проректор

Н.А.Платонова

2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
дополнительная общеразвивающая программа**

«ПЛАНЕТА ТАНЦА»

*направленность: художественно-творческая;
художественно-эстетическая*

Москва, 2021 г.

1.Цель реализации программы:

Целью программы является развитие художественно-творческих способностей, музыкальности и пластичной выразительности.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья.
- Воспитание правильной осанки.
- Гармоничное развитие основных мышечных групп.
- Профилактика заболеваний.
- Развитие и совершенствование как основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, так и координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия.
 - Повышение работоспособности и двигательной активности.
 - Развитие музыкальности, чувства ритма.
 - Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
 - Красиво и органично выражать себя в танце, вырабатывать технику исполнения танцевальных движений;
 - Развивать внимание, воображение, координацию, пластику движений.

2.Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы выпускник к концу года должен

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
 - грамотно, и осмысленно исполнять хореографическую лексику танцевальных этюдов, танцев;
 - вслушиваться в музыку и двигаться в характере и темпе музыки;
 - технически верно и эмоционально исполнять движения танца;
 - четко строить графический рисунок танца;
 - выразительно исполнять танцевальные постановки, передавая характер танца;
 - легко ориентироваться на сценической площадке сохраняя композицию постановки;
 - умение координировать движения рук, ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
 - согласовывать движения в танцах быстром темпе.

Знать:

- правила выполнения движений, структуру и ритмическую раскладку;

- основные стили изучаемых танцев;
- виды движений;
- приемы изучаемых танцев;
- рисунок танцевальных постановок;
- знание исполнительских средств выразительности;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления.

3. Категория слушателей

Программа «Планета танца» рассчитана на обучающихся 4-8 лет и 9-15 лет. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей группы: продолжительность занятий, степень сложности.

4. Трудоемкость обучения

Занятия с воспитанниками проводятся в групповой и индивидуальной форме в соответствии с часами учебно-тематического плана.

Продолжительность одного занятия группы – 55 минут, периодичность 1 раз в неделю.

Слушатели могут подключиться к обучению на любом этапе реализации. Объем программы 52 академических часов.

Для успешного проведения занятий необходимо объединение учащихся в группы по 10-12 человек.

Методы и формы работы.

Педагогические методы и формы работы:

- тематический принцип планирования учебного материала;
- словесные методы (лекция, беседа, анализ) в сочетании с практическими занятиями (творческим показом);
- наглядные методы (демонстрация, иллюстрирование тематического материала);
- творческая практика (упражнения на закрепление материала, упражнение на развитие художественно-образного мышления, этюды, танцевальные комбинации, танцы и т.п.).

Уроки составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям обучаемых детей и взрослых. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания сложности и чередования нагрузки.

В программу включены следующие **разделы**: ритмика, элементы латиноамериканского танца, элементы национального танца, постановочно-репетиционная работа.

При организации работы с учащимися учитываются их возрастные особенности, уровень подготовки и физического развития в целом. Теоретическая часть введена в форме объяснений, пояснения в сочетании с практикой.

Основные разделы:

Ритмика – 20%. Элементы латиноамериканского танца – 15 %. Элементы национального танца – 45%. Постановочно-репетиционная работа – 20%.

Структура занятий – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15% общего времени, и зависит от решения основных задач урока. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм – его центральную нервную систему, различные функции к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части урока необходимо использовать строевые, общеразвивающие танцевально-ритмические упражнения, построенные на различных танцевальных шагах, несложных движениях на месте и в продвижении.

Основная часть занятия длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности, музыкальность, эмоциональность, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия входит выучивание нового материала, повторение и закрепление пройденного, исполняются развернутые этюды и танцы.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В том случае, если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время продолжительности заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию. В заключительной части занятия используются упражнения на

расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Если основная часть урока была направлена преимущественно на разучивание нового материала и требовала максимального внимания, то в заключительной части необходима эмоциональная разрядка. В этом случае занятие следует заканчивать упражнениями малой интенсивности, повторять полюбившиеся танцы.

Правильное построение и развитие занятия всецело подчиняется четырем условиям: последовательной расстановке движений и упражнений в различных частях занятия; соразмерной длительности отдельных частей занятия; темпу, в котором должно протекать все занятие; правильному составлению заданий. Все четыре условия органически связаны между собой и требуют строгого пропорционального соотношения.

Вариант структуры урока:

Подготовительная часть:

- вход в танцевальный класс;
- построение в линии в шахматном порядке;
- поклон педагогу;
- разминка (выполнение упражнений для головы, плеч, рук, ног, корпуса, стоя на месте, исполнение танцевальных шагов и беговых упражнений в продвижении по кругу).

Основная часть:

- изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных вспомогательных упражнений;
- работа над этюдами, танцами.

Заключительная часть:

- закрепление хореографической лексики.
- танцевальные постановки.
- основное построение на линии;
- поклон педагогу.

5. Учебно-тематический план:

Наименование тем	Трудоемкость, час	Всего, ауд. час	В том числе			СРС, ак. час
			Лекции	Лаб орат занятия	Практич., семинар занятия	
1	2	3	4	5	6	7

Наименование тем	Трудоемкость, час	Всего, ауд. час	В том числе			СРС, ак. час
			Лекци и	Лаб орат . заня тия	Практи ч., семинар . занятия	
1	2	3	4	5	6	7
1. Ритмика	9	9	-		9	-
Упражнения на дыхание	0,5	0,5			0.5	-
Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	1	1	-		1	-
Поднимание рук и ног одновременно и поочередно	1	1	-		1	-
Поднимание ног, махи ногами	0.5	0.5	-		0.5	-
Движения в образах	0.5	0.5	-		0.5	-
Пантомима	0.5	0.5	-		0.5	-
Пластичные упражнения	1	1	-		1	-
Поочередное расслабление всех мышц тела	0.5	0.5	-		0.5	-
Продвижения с прыжками, бег, поскоки	1	1	-		1	-
Перестроение из одной фигуры в другую	0.5	0.5	-		0.5	-
Ритмические движения	1	1	-		1	-
Импровизация	1	1	-		1	-
2. Элементы латиноамериканского танца	9	9	-		9	-
Постановка корпуса, поклон	0.5	0.5	-		0.5	-
Позиции рук, ног	0.5	0.5	-		0.5	-
Приседания	0.5	0.5	-		0.5	-
Полуприседания	0.5	0.5	-		0.5	-
Поднимание стопы на полупальцы	0.5	0.5	-		0.5	-
Движение в координации рук и ног по позициям, повороты	0.5	0.5	-		0.5	-
Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	0.5	0.5	-		0.5	-
Понятие «Точка»	0.5	0.5	-		0.5	-
Верчения на середине зала, в диагонали	0.5	0.5	-		0.5	-
Прыжки на месте в координации с движениями рук	0.5	0.5	-		0.5	-
Гимнастика на полу (растяжка, пресс, спина)	0.5	0.5	-		0.5	-
Движения классического танца	0.5	0.5	-		0.5	-
Этюд	0.5	0.5	-		0.5	-
Координация движений рук в исполнении прыжков	0.5	0.5	-		0.5	-

Наименование тем	Трудоемкость, час	Всего, ауд. час	В том числе			СРС, ак. час
			Лекци и	Лаб орат . заня тия	Практи ч., семинар . занятия	
1	2	3	4	5	6	7
Координация движений ног в исполнении прыжков	0.5	0.5	-		0.5	-
Координация движений рук в исполнении верчений	0.5	0.5	-		0.5	-
Координация движения ног в исполнении верчений	0.5	0.5	-		0.5	-
Координация рук и ног в исполнении движений на середине	0.5	0.5	-		0.5	-
3. Элементы национального танца	26	26	-		26	-
Движения руками в национальном танце	2	2	-		2	-
Постановка корпуса	1	1	-		1	-
Движения ногами	2	2	-		2	-
Шаг	2	2	-		2	-
Работа с реквизитом	2	2	-		2	-
Повороты	2	2	-		2	-
Движения ногами в такт музыки	2	2	-		2	-
Движения по рисунку танца	3	3	-		3	-
Отработка простых элементов танца	2	2	-		2	-
Отработка сложных элементов танца	2	2	-		2	-
Соединение простых движений в сценический рисунок	2	2	-		2	-
Соединение сложных движений в сценический рисунок	2	2	-		2	-
Разводка комбинаций	2	2	-		2	-
4. Постановочно - репетиционная работа	8	8	-		8	-
Танцевальный номер «Чакарэра»	0.5	0.5	-		0.5	-
Танцевальный номер «Ла Распа»	0.5	0.5	-		0.5	-
Танцевальный номер «Мамбо»	0.5	0.5	-		0.5	-
Танцевальный номер «Перуанский танец»	0.5	0.5	-		0.5	-
Простые движения танцевального номера	0.5	0.5	-		0.5	-
Отработка простых движений	0.5	0.5	-		0.5	-
Сложные движения танцевального номера	0.5	0.5	-		0.5	-
Отработка сложных движений	0.5	0.5	-		0.5	-

Наименование тем	Трудоемкость, час	Всего, ауд. час	В том числе			СРС, ак. час
			Лекции	Лаб орат занятия	Практи ч., семинар занятия	
1	2	3	4	5	6	7
Соединение простых движений в комбинации	0.5	0.5	-		0.5	-
Соединений сложных движений в комбинации	0.5	0.5	-		0.5	-
Соединение движений в комбинации	0.5	0.5	-		0.5	-
Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	0.5	0.5	-		0.5	-
Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	0.5	0.5	-		0.5	-
Повторение элементов изученных танцев	0.5	0.5	-		0.5	-
Работа над простыми элементами танцев	0.5	0.5	--		0.5	-
Работа над сложными элементами танцев	0.5	0.5	-		0.5	-
Итого	52	52	-	-	52	-

6. Содержание образовательной программы.

1. Раздел: Ритмическая гимнастика (9 ч.).

1.1. Комплекс упражнений на разогрев и развитие гибкости тела в положении стоя.

2. Раздел: Латиноамериканский танец (9 ч.).

2.1. Стилистические особенности и разновидности латиноамериканского танца (сальса, меренге, бачата).

2.2. Основные положения рук, ног и корпуса.

2.3. Движения бедрами – основное движение латиноамериканских танцев.

2.4. Основные движения сальсы.

2.5. Комбинации движений сальсы.

2.6. Композиция танца сальсы.

2.7. Основные движения меренге.

2.8. Комбинации движений меренге.

2.9. Композиция танца меренге.

2.10. Основные движения бачаты.

2.11. Композиция движения бачаты.

3. Раздел: Танец в национальном стиле (26 ч.).

- 3.1. История возникновения национального танца, стилистические особенности танца.
- 3.2. Основные положения корпуса, рук, ног, головы.
- 3.3. Движения рук и головы.
- 3.4. Движения ног.
- 3.5. Соединение движений рук, ног, головы.
- 3.6. Комбинации движений.
- 3.7. Композиция танца

4.Раздел: Постановочно - репетиционная работа (8 ч.).

- 4.1 Изучение движений танцевального номера.
- 4.2 Отработка движений танцевального номера.
- 4.3 Соединение движений в комбинации.
- 4.4 Разводка комбинаций танцевального номера в сценический рисунок.
- 4.5 Репетиционная работа.

7.Материально технические условия:

Просторный, хорошо освещаемый зал. В наличии музыкальные инструменты.

8.Учебно–методическое и информационное обеспечение.

На занятиях используются дополнительные средства, как: музыкальный материал (народные песни, танцы).

Список литературы:

1. Беннфорд Н. Танец – твой путь к идеальной фигуре. Издательство АСТ, 2009;
2. Выгодский Л.С. Психология искусства. – Москва 1965;
3. Гафт А.М. «Исправление дефектов осанки на занятиях хореографией. Профилактика травматизма. Самомассаж.», - Ханты-Мансийск 1997;
4. Громов Ю.И. «Основы подготовки специалистов-хореографов»- хореографическая педагогика. – С.Петербург 2006;
5. Захаров Р.В. Слово о танце. – Москва 1963;
6. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь;
7. Кузин В.С. Психология. – Москва 1997;
8. Мухина В.С. Возрастная психология. – Москва 2000;
9. Печко Л.П. Основы эстетической культуры. – Москва 1998;
10. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - Москва 1989;

11. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» программа для образовательных учреждений Московской области.- Москва 2008;
12. Шишляникова Н.П. «Обретение целостности». Искусство и образование 1993. №2;
13. Ферилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». - Санкт-Петербург 2001;
14. Янова Г. «Кого учить танцевать?». Клуб 1997. №12.

9.Кадровые условия

Хореограф и преподаватель танцевального кружка «Планета танца»:

Банная Ксения Владимировна. Образование: высшее (РГУТИС Институт туризма и гостеприимства). Многолетний опыт работы преподавателем танцев и хореографом. Хореограф Народного ансамбля России «Гренада».

10.Календарный учебный график представлен в форме расписания занятий.

11.Оценка качества освоения программы

1. Творческие постановочные работы.
2. Постановка музыкально-танцевальных представлений, организация концертных программ.
3. Открытые уроки с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за определенный период (этап обучения в конце полугодия, года).
4. Педагогические наблюдения.

11.1. Оценочные материалы.

Для контроля уровня обучения по предмету «Танцы» используются следующие методы:

- текущий контроль усвоения нового материала на каждом уроке происходит во время самостоятельного выполнения разученных движений и комбинаций сначала под счет, потом под музыку;
- взаимоконтроль осуществляется при работе учащихся в парах;
- самоконтроль осуществляется при просмотре видеозаписей учебных занятий и концертных выступлений;
- теоретический материал проверяется в виде устного опроса в основной части урока, на контрольных уроках и итоговых занятиях;

- на последнем занятии по каждой теме проводится контрольный срез, на котором учащиеся исполняют разученный танец под музыку всем классом, группой, парой или индивидуально. Оценивается знание учебного материала, качество исполнения, музыкальность.

11.2. Методические материалы

В обучении танцами определяющими являются общепедагогические принципы и методы преподавания. Одним из основных методов обучения танцу по данной программе является использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний. Изучение и проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного усвоения. Разнообразие сочетаний танцевальных движений создает впечатление новизны и развивает творческую фантазию детей. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений. Основными в освоении программы «Танцы» являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению». При изучении балетных танцев используется метод деления движений на простые части с последующей группировкой частей в нужной последовательности. Целостный метод – разучивание движений целиком в замедленном темпе используется при изучении движений национальных танцев, балансе, в современных танцах. Метод временного упрощения используется, например, при изучении вальса. Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно. Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считать движения. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в следующей последовательности: куда наступает (как переносим вес); как ставим ногу (как работает стопа); что делает колено; как работают бедра; что делает корпус; как танцуют руки; куда направлен взгляд (что делает голова). На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание. Методические особенности курса «Танцы» взаимосвязаны между собой. При правильном их применении успешнее решаются оздоровительные,

образовательные и воспитательные задачи в формировании гармонично развитой личности. Занятия по курсу «Танцы» должны проводиться в специальном зале, оборудованном зеркалами. Дидактический материал – аудиозаписи, соответствующие программе и танцевальному репертуару. В качестве технического оснащения на каждом занятии используется аудио – магнитофон. На занятиях по получению теоретических знаний в области танцевального искусства может использоваться теле–видео аппаратура.

12. Составители программы

Хореограф и преподаватель танцевального кружка «Планета танца». Хореограф Народного ансамбля России «Гренада» - Ксения Владимировна Банных.

Составитель программы

К.В.Банных

Директор
ИТиГ(г.Москва)(филиал)

С.А. Мадатян