

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 642 «Земля и Вселенная»  
Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим Советом  
Протокол № 1  
от «29» августа 2018 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 169 от 20 18 г.  
Директор ГБОУ гимназия № 642  
«Земля и Вселенная»  
Трошкеев П.А.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**Семейный клуб «Мы», танец**

**Возраст обучающихся: 7-12 лет**

**Срок реализации программы: 2 года (144 часа)**

**Разработчик -**  
**Далматская Светлана Викторовна,**  
педагог дополнительного образования

## 1. Пояснительная записка

Направленность: художественная

Уровень освоения: общекультурный

Актуальность программы:

Влияние занятий хореографией на сплочение семьи, эстетическое просвещение, а также на физическое и психологическое здоровье.

Эта уникальная программа направлена на создание общего семейного увлечения - Хобби, которое может перерасти в достаточно серьёзное совместное семейное увлечение, что позволит с пользой проводить время всей семьей, а так же творчески самореализовываться и поддерживать отличную физическую форму.

Когда у детей и взрослых есть общие увлечения, количество совместных минут вырастает автоматически. Зачем еще нужно семейное хобби или общее увлечение?

Иногда кажется, что в сутках не хватает всего пары лишних часов, чтобы полноценно, не отвлекаясь на другие вещи, провести время с семьей. Как обычно бывает: пока занимались домашней рутинной, не успели поиграть в железную дорогу, планировали покататься на роликах в единственный свободный выходной, а дождь спутал планы, долго делали уроки, и не осталось сил почитать перед сном. Хотя все мы понимаем, что нет ничего ценнее, чем часы, проведенные с любимыми людьми, свободное время не всегда находится. Однако когда у детей и взрослых есть общие увлечения, количество совместных минут вырастает автоматически.

Конечно, интересы всех членов семьи могут не совпадать. Например, родители могут заметить, что ребенок с раннего детства тяготеет к активным видам спорта, но сами при этом останутся убежденными домоседами и будут наблюдать за успехами наследника со зрительской скамьи. Разница интересов и темпераментов естественна и все-таки не означает, что общие увлечения для разнохарактерной семьи невозможны. При желании всегда найдется компромисс в виде дела, которое нравится всем. Танцы одно из универсальных занятий, это и физическая нагрузка, координация и конечно же эстетическое удовольствие. Таким образом подойдет девочкам и женщинам, которые хотят почувствовать себя легкими, грациозными артистками и для мальчиков и мужчин, которым нужна активность, подвижность и роль ведущего в паре например.

Плюсы семейных увлечений очевидны. Во-первых, совместное дело объединяет. Вы, наверняка, замечали, что быстрее всего общий язык находится с теми, с кем мы занимаемся одной деятельностью и делим впечатления. В такие моменты царит особая атмосфера, когда хочется разговаривать, делиться радостным или наболевшим, ведь близкие люди рядом, и никто не отвлекается на посторонние вещи.

Во-вторых, вовлекая детей в новую, интересную для них деятельность, мы поощряем любознательность и творческую активность, склоняем к тому, чтобы они проводили время разнообразно, встряхиваем от повседневности. К тому же любимое дело – неплохой способ отвлечь детей от пассивного времяпрепровождения с гаджетами.

В-третьих, то, что является увлечением, часто носит образовательный характер. Хотя сами дети могут того не подозревать, в процессе общения с родителями они приобретают навыки, которые позже могут демонстрировать и вне семьи, например, научить друзей тому, что умеют сами, а следовательно – проявить лидерские качества. Умение разбираться в чем-то досконально, интерес к конкретной теме и глубокое знание вопроса повышают детскую самооценку.

И все-таки главный плюс семейных увлечений – время и общение друг с другом. Что же сделать, чтобы объединить детей и взрослых в один круг? Вариантов два: заразить детей своей страстью или заразиться увлеченностью от самих детей.

Хореография – средство умственного, эстетического, нравственного и физического воспитания широкого профиля, её специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Занятия танцем хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию, эмоциональный диапазон и в целом повышают трудовой и жизненный тонус.

Отличительные особенности:

Именно вовлечение всей семьи является главной особенностью этой программы, ведь именно семья один из главных институтов образования и социализации детей, а для взрослых одно из важнейших жизненных достижений.

Цель программы

Развитие творческих способностей и физических возможностей тела для участников разных возрастов, а также умений взаимодействовать друг с другом и использовать пространство, развитие навыков работы со своим телом с помощью современной и эстрадной хореографии, и как следствие, выявление и поддержка одарённых и талантливых семей.

Адресат программы :семьи.

Задачи:

Обучающие,

направлены на овладение участниками определенным объёмом знаний, умений и навыков, для их всестороннего развития :

· Изучение различных видов танца - современный танец, народный танец, классический танец, эстрадный танец, бальный танец, а также знакомство с уличными стилями и новыми направлениями.

- Развитие художественного вкуса и представления о прекрасном, путем знакомства с различными танцевальными образами и сюжетами.
- Развитие интереса к танцевальному искусству, путем знакомства с разными направлениями и жанрами хореографического творчества.

Увеличение кругозора .

### Воспитательные.

направленные на развитие умственных и духовных способностей детей и взрослых в их самом полном объеме:

- развитие нравственно-волевых качеств (в процессе овладения навыками исполнения новых движений и совершенствования этих навыков, у ребенка развивается трудолюбие, выдержка, настойчивость в достижении целей);
- сплочение семьи, построение отношений на основе взаимопомощи и сотворчества;
- повышение уровня внутренней организации, осознанности и целенаправленности действий;
- развитие чувства востребованности, уверенности в своих силах.

### Развивающие.

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство баланса, пробуждать фантазию, снять внутренний зажим, способность к импровизации;
- развивать эмоциональное исполнение, владение актёрским мастерством в танце;
- Развивать все возможности своего тела (шаг, подъем, прыжок, выворотность, итп.)

*Материал программы состоит из трех взаимосвязанных разделов:*

- 1) Работа с танцевальной лексикой;
- 2) концертно- исполнительская деятельность;
- 3) постановочная работа.

*Методы и приемы работы:*

- Показ;
- Объяснение;
- Инструктаж;
- Разъяснение;
- Освоение новой танцевальной лексики;

- Повторение и закрепление изученного.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- Поощрение;
- Контроль;
- Самоконтроль;
- Оценка;
- Самооценка;
- Одобрение словом;

Методы поощрения:

- Благодарность;
- Устное одобрение.

Коррекционные методы:

- Проучивание отдельных танцевальных движений и связок;
- Работа над техникой исполнения;
- Работа над эмоциональной окраской и характером исполнения.

*Все занятия танцевальной студии строятся по схеме:*

— Знакомство с особенностями танцевального направления, характером лексики, музыкальным сопровождением;

— Знакомство с идеей номера, сюжетом, особенностями танца;

— Проучивание отдельных сложных движений и элементов, проучивание танцевальных связок;(подбор исполнителей: солистов и массы)

— разучивание танцевального произведения полностью;

— Репетиционная работа, работа над «чистотой» и выразительностью исполнения;

— Постоянное совершенствование танцевальной базы, пополнение лексики и своих возможностей.

- импровизация или танцевальные игры направленные на разные задачи( партнеринг, работа с пространством, импровизация, и др.)

- Разучивание комбинаций, работа над постановками, репетиционная работа.

*Формы проведения занятий*

Занятия могут проходить со всем коллективом, по группам, индивидуально.

Занятие – постановка, репетиция, на которой отрабатываются концертные номера.

Заключительные занятия по истечению полугодия- открытый (контрольный) урок.

Обеспечение программы

— Хореографический зал, хореографическое оборудование (Гимнастические коврики, станок, зеркала, любой другой реквизит;

— Музыкальная аппаратура соответствующая потребностям танцевального коллектива.

Ожидаемые результаты освоения программы:

На *первом году обучения* :

- Знать основные позиции рук и ног, правила постановки корпуса для классического и современного танца.

- Знать основные термины классического и современного , бального танцев, проученные на уроках и заданные для первого года.

- Знать и уметь грамотно выполнять основные базовые элементы классического и современного танца (заданные программой на первый год обучения)

- Знать репертуар проученный и протанцованный в течении года, этюды и номера.

- Уметь концентрировать свое внимание на поставленных задачах

- Уметь общаться в коллективе.

На *втором году обучения* :

- Безошибочно определять характер и темп музыки (понимать как можно двигаться под заданную музыку, какой адекватный образ и характер в нее можно вложить ), уметь грамотно работать с пространством.

- Знать основные позиции рук и ног, правила постановки корпуса, основные принципы техники для классического и современного, а также разбираться в отличительных особенностях направлений (эстрадного, современного, классического, и др. направлений)

- Знать основные термины классического, современного и др. направлений, с которыми знакомились в процессе обучения и постановочной работы, знать основные части урока.

- Знать и уметь грамотно выполнять основные элементы классического. современного танца и др. направлений входивших в обучение или постановки(заданные программой на второй год обучения)

- Знать репертуар проученный и протанцованный в течении года, этюды и номера.

- Обладать навыком постоянно развивать свое тело и пополнять танцевальный лексикон, уметь выполнять несколько акробатических танцевальных элементов (Индивидуально для каждого)

- Знать репертуар проученный и протанцованный в течении года, этюды и номера.

#### Учебный план

№ п/п №	Наименование раздела	Год обучения	
		1	2
1	Ритмопластика	3	3
2	Эстрадный танец	4	4
3	Бальный танец	6	6
4	Общая физическая подготовка	3	3

5	Основы классического танца	3	3
6	Современный танец (основы джаз-танца и модерна)	4	4
7	Альтернативные стили	4	4
8	Постановочная работа	9	9
Итого:		36	36
ВСЕГО ЧАСОВ:		72	

Рабочая программа занятий танцевального танцевальной студии «Семейный клуб МЫ»

Периодичность занятий:

Первая группа 2 час в неделю;

Вторая группа 2 час в неделю.

Продолжительность занятия: 2 час.

Объем программы: 36 час — Первая группа

36 часа — Вторая группа

Период реализации программы: 2 года

Педагог

Шабалина Александра Игоревна

Особенности первого года обучения

Вовлечение всей семьи является главной особенностью этой программы, ведь именно семья один из главных институтов образования и социализации детей, а для взрослых одно из важнейших жизненных достижений.

Задачи первого года обучения

- Развить творческое начало, активизировать интерес к танцу;
- Овладеть навыками музыкально-пластического интонирования;
- Совершенствовать двигательный аппарат;

- Развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;
- Воспитать силу, выносливость;
- Сформировать интерес к совместному творчеству;
- Улучить атмосферу в семье и завести новых друзей.

#### Содержание программы 1 год обучения

1. Организационный период, набор и комплектация группы.
2. Ритмопластика. Общая танцевальная подготовка. Занятие ритмикой и игры-этюды, которые позволяют раскрепостить участников, лучше познакомиться с ними, а так же увидеть уровень их танцевальной подготовки (слух, движения и т.д.)
3. Общая физическая подготовка. Включает в себя разминку и разогрев перед каждым уроком, а так же общие физические упражнения для развития выносливости и силы мышц.
4. Основы классического танца. Основной упор делается на экзерсис у станка, на позиции рук и ног, а так же на постановку корпуса.
5. Основы бального танца. Главный элемент на начальных этапах – изоляция частей тела, а так же работа в паре.
6. Эстрадный танец. Это знакомство с разными стилями танца и постановки стилизованные по заданный стиль (рок-н-ролл, Лирический в народном стиле, танцы с разными сюжетами и смысловой нагрузкой.)
7. Современного танца. Основной упор делается на базовые элементы техники мотрен, джаз-танца (постановка корпуса, позиции рук и ног, танцевальные связки, повороты и прыжки.)
8. Альтернативные стили. Знакомимся с основами танца Хип-Хоп, Хаус и др.
9. Участие в массовых мероприятиях
10. Итоговое занятие.

Календарно-тематический план

1-го года обучения, группа № 1

№ п/п	Название раздела, темы	Дата по согласованию	Дата по расписанию	Кол-во часов
	Вводная беседа о танце. Поклон. Ознакомление с позициями рук и ног.		2.09	2
	Ознакомление с видами ходьбы: Бытовой, танцевальный, полька, шаг на полупальцах, разные виды бега.		9.09	2
	Разогрев на середине зала. Разогрев по кругу.		16.09	2
	Постановка рук, ног, корпуса.		23.09	2
	Изучение упражнения плие и реливе. Изучение упражнения батман тандю на середине.		30.09	2
	Вращения на середине. Ввод понятие точки.		7.10	2
	Вращения на трех шагах.		14.10	2
	Закрепление позиций рук и ног. Упражнение плие и гранд плие у станка. Упражнение батман у станка одной рукой.		21.10	2
	Изучение упражнения батман жете на середине, у станка.		28.10	2
	Офп ноги, прес, спина, растяжка..	8.11	4.11	2

	Упражнения на гибкость (змейка, коробочка, корзиночка). Мостик.		18.11	2
	Закрепление изученного материала. Постановка танцевального этюда «Кошки» В стиле рок-н-ролл.		25.11	2
	Введение в диагональ поворотов по 1-й и 2-й позициям.		2.12	2
	Гранд батман вперёд, в сторону, назад.		9.12	2
	Упражнения для укрепления позвоночника: повороты и наклоны в стороны. Игра-этюд (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Встреча эмоций».		16.12	2
	Постановка Лирического этюда в русском стиле.		23.12	2
	Танцевальные движения: Кик, танцевальные прыжковые дорожки для этюда «Кошки»		30.12	2
	Раучивание основ венского и медленного вальса «квадрат малый и большой», триольный вальсовый шаг, техника исполнения, работа стп и коленей.		13.01	2
	Постановка этюда «Кошки» Работа на д вальсовыми шагами.		20.01	2
	Закрепление изученного материала.		27.01	2
	Разминка на середине, офп, растяжка.		3.02	2
	Движения на подвижность всех частей тела: головы. Повороты на месте с умением держать точку.		10.02	2
	Движения на подвижность всех частей тела: корпуса. Изучение акробатических элементов: колесо.		17.02	2
	Движения на подвижность всех частей тела: таза.		24.02	2

	Закрепление изученного материала.		2.03	2
	Изучение джазовых прыжков с пола.		9.03	2
	Работа над постановкой номера «Вальс победы»		16.03	2
	Репетиционная работа «Кошки» «Вальс»		23.03	2
	Основы классического танца (Плие, тандю, падебуре) Вращения на трех шагах.		30.03	2
	Знакомство с танцем модерн, техникой, постановка рук, корпуса, упражнения на координацию в стиле модерн, танцевальная связка.		6.04	2
	Танцевальные движения: Балансе, Окошко (в паре). Танцевальные движения: вальс по кругу, вальс по кругу в парах Усложненный вариант постановки «Вальс победы»		13.04	2
	Игра-этюд для (развития творческого воображения) «Дождь и ветер».		20.04	2
	Знакомство с техникой «Свинг» в современном танце, танцевальная комбинация.		27.04	2
	Знакомство с направлением Хип-Хоп, кач, основные шаги.		4.05	2
	. Знакомство с танца направлением Хаус, падебуре и кач		11.05	2
	Закрепление и повторение изученного		18.05	2
	Итоговое занятие		25.05	2

Календарно-тематический план

1-го года обучения, группа № 2

№ п/п	Название раздела, темы	Дата по согласованию	Дата по расписанию	Кол-во часов
	Вводная беседа о танце. Поклон. Ознакомление с позициями рук и ног.		6.09	2
	Ознакомление с видами ходьбы: Бытовой, танцевальный, полька, шаг на полупальцах, разные виды бега.		13.09	2
	Разогрев на середине зала. Разогрев по кругу.		20.09	2
	Постановка рук, ног, корпуса.		27.09	2
	Изучение упражнения плие и реливе. Изучение упражнения батман тандю на середине.		4.10	2
	Вращения на середине. Ввод понятие точки.		11.10	2
	Вращения на трех шагах.		18.10	2
	Закрепление позиций рук и ног. Упражнение плие и гранд плие у станка. Упражнение батман у станка одной рукой.		25.10	2
	Изучение упражнения батман жете на середине, у станка.		1.11	2
	Офп ноги, прес, спина, растяжка..	12.11	8.11	2
	Упражнения на гибкость (змеяка, коробочка, корзиночка). Мостик.		15.11	2

	Закрепление изученного материала. Постановка танцевального этюда «Кошки» В стиле рок-н-ролл.		22.11	2
	Введение в диагональ поворотов по 1-й и 2-й позициям.		29.11	2
	Гранд батман вперёд, в сторону, назад.		6.12	2
	Упражнения для укрепления позвоночника: повороты и наклоны в стороны. Игра-этюд (для развития внимания и слуха) «Жмурки с голосом», «Встреча эмоций».		13.12	2
	Постановка Лирического этюда в русском стиле.		20.12	2
	Танцевальные движения: Кик, танцевальные прыжковые дорожки для этюда «Кошки»		27.12	2
	Раучивание основ венского и медленного вальса «квадрат малый и большой», триольный вальсовый шаг, техника исполнения, работа стп и коленей.		10.01	2
	Постановка этюда «Кошки» Работа на 4 вальсовыми шагами.		17.01	2
	Закрепление изученного материала.		24.01	2
	Разминка на середине, офп, растяжка.		7.02	2
	Движения на подвижность всех частей тела: головы. Повороты на месте с умением держать точку.		14.02	2
	Движения на подвижность всех частей тела: корпуса. Изучение акробатических элементов: колесо.		21.02	2
	Движения на подвижность всех частей тела: таза.		28.02	2
	Закрепление изученного материала.		6.03	2

Изучение джазовых прыжков с пола.		13.03	2
Работа над постановкой номера «Вальс победы»		20.03	2
Репетиционная работа «Кошки» «Вальс»		27.03	2
Основы классического танца (Плие, тандю, падебуре) Вращения на трех шагах.		3.04	2
Знакомство с танцем модерн, техникой, постановка рук, корпуса, упражнения на координацию в стиле модерн, танцевальная связка.		10.04	2
Танцевальные движения: Балансе, Окошко (в паре). Танцевальные движения: вальс по кругу, вальс по кругу в парах Усложненный вариант постановки «Вальс победы»		17.04	2
Игра-этюд для (развития творческого воображения) «Дождь и ветер».		24.07	2
Знакомство с техникой «Свинг» в современном танце, танцевальная комбинация.		8.05	2
Знакомство с направлением Хип-Хоп, кач, основные шаги.		15.05	2
. Знакомство с танца направлением Хаус, падебуре и кач		22.05	2
Итоговое занятие		29.05	2

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Рекомендуемая и используемая литература

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.

5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
  6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
  7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.
- Используемая литература Нормативные правовые акты
8. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
  9. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. 3. Конвенция ООН о правах ребёнка. // Вестник образования. - 1991 - №10, стр.11 - 39.
  4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». 5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». 6. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
  10. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р. 8. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599. 9. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597. 11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. Нормативные акты образовательной организации 1. Устав МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого». 2