

**МКУ «Управление образования Лаишевского муниципального района Республики Татарстан»  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа пос. им. 25 Октября»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2021 года



«Утверждаю»  
Директор: МБОУ «СОШ пос. им. 25 Октября»  
Трифопова Ю.Г.  
Приказ № 71-02  
от «02» сентября 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«OkDance»**

**Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 года**

**Автор-составитель:  
Маркелова Марта Николаевна  
руководитель объединения дополнительного образования**

**2021 г.**

### **Пояснительная записка**

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец — форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синергетичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Развитие современного общества настолько стремительно, что подростки обращают внимание на окружающую их среду, реагируя на отношения общества эмоционально. Проявляя свои яркие эмоции в танце, дети получают заряд энергии в своих выступлениях перед родными и близкими им людьми.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

### **Актуальность программы.**

Актуальность и новизна данной программы заключается в том, что у современных школьников ярко выражен интерес к танцевальному искусству, и данная программа поможет приобщить детей к творческой деятельности. Вместе с детьми создаются ритмические импровизации, танцевальные композиции, а также народные костюмы. Коллективные творческие проекты дети демонстрируют на праздниках и концертах.

Данная программа построена на изучении танцев различных народностей и современности. Потребность в такой программе очень большая. В отличие от существующих программ по хореографии, в которых главное внимание уделяется технике движения, создание образа сопровождает высоко технически исполненная композиция, в данной программе на первое место ставится именно образная, духовная сторона народного танца. Историко-бытовые и бальные танцы играют немаловажную роль в воспитании детей. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно – физического, этического и художественно – эстетического развития и образования. Целью данной программы является не танец, а ребёнок, в котором формируется система ценностей, основанная на традиционной культуре.

### **Цель программы:**

**Цель программы** - формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.

### **Задачи программы:**

- дать представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами хореографии

### **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- Методы наглядного восприятия - способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.
- Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Это метод целостного освоения упражнений, ступенчатый и игровой методы.
- Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.
- Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.
- Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

### **Участники программы:**

- 1) обучающиеся;
- 2) педагоги;
- 3) классные руководители;

4) родители.

### **Формы проведения занятий:**

Основная форма образовательной работы: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития. На занятиях получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

### **Методы оценки результативности программы:**

#### **Количественный анализ**

- 1.Посещаемость, статистические данные
2. Фиксация занятий в рабочем журнале
- 3.Отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)
- 4.Практический результат

#### **Качественный анализ**

- Форсирование навыков и умений
- Анализ успеваемости деятельности и достижения цели
- Анализ диагностического материала
- Сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы

### **Содержание программы:**

Программа содержит 3-х уровневую структуру, которая следует принципам системности и последовательности:

1 уровень – знакомство с позициями рук и ног, развитие чувства ритма, координации, осваивание простейших композиций, развитие актёрского исполнительства. На первом этапе обучения участники знакомятся с позициями рук, ног, осваивают простейшие координации, а также элементами танцев, понятные детям. Выработка умения двигаться на площадке в различных рисунках и ракурсах, развитие чувства позы, навыка координации, культуры обучения с партнёром, начальных навыков танцевального исполнения, эмоциональной отзывчивости, умения передавать в движении стиливые особенности танца. С первых занятий ребёнок учится красиво ходить с натянутыми пальцами стоп, с ощущением стройности натянутой ноги.

2 уровень – знакомство с несложными рисунками танцев, жанрами танцев, с простыми элементами танцевальных движений, развитие актёрского исполнительства.

3 уровень – осваивание ритмических композиций, постановка танцев с усложнёнными элементами.

**Отличительной особенностью** программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих **принципах:**

- принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу;
- принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений;

- принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному;
- принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий;
- принцип гуманности в воспитательной работе (безусловная вера в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения);
- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

В программе выделены следующие **направления**:

- развитие физических способностей
- приобретение танцевально-ритмических навыков;
- работа над танцевальным репертуаром;
- музыкально-теоретическая подготовка;
- концертно-исполнительская деятельность.

**Ожидаемый результат:**

В результате реализации программы «**OkDance**» обучающиеся должны *знать*:

- специальную лексику;
- позиции классического танца;
- основные виды и фигуры танцев;

- танцевать индивидуально и в коллективе, соблюдая ритм, темп и музыкальные фразы;

Обучающиеся должны *уметь*:

- точно и выразительно исполнять основные движения танцев;
- артистично двигаться под музыку;
- создавать композиции из базовых фигур.
- воспринимать и передавать в движении образ;
- импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па»;
- понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в коллективе.



**Календарно-тематическое планирование по доп. Объединению «OkDance» (68 часов)**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			План	Фактич.				
1.	Вводное занятие	2	3.09.	3.09	Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
2.	Овладение простыми элементами хореографии.	2	10.09.	10.09	Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
3.	Изучение основ танца	2	17.09.	17.09	Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
4.	Постановка танцевальной композиции	2	24.09.	24.09	Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
5.	Постановка танцевальной композиции	2	08.10.	08.10	Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
6.	Постановка танцевальной композиции	2	15.10.	15.10	Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
7.	Постановка танцевальной композиции	2	22.10.	22.10	Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
8.	Основы музыкальной грамотности	2	29.10.	29.10	Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
9.	Изучение основ	2	12.11.		Пятница		Рекреация 2	

	танца				15.00-17.00		этажа	
10.	«Хороводы на Руси»	2	19.11.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
11.	Осваивание сложных ритмических элементов русского народного танца	2	26.11.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
12.	Постановка танцевальной композиции	2	3.12.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
13.	Постановка танцевальной композиции	2	10.12.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
14.	Постановка танцевальной композиции	2	17.12.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
15.	Постановка танцевальной композиции	2	24.12.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
16.	Основы музыкальной грамотности	4	14.01. 21.01.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
17.	Постановка танцевальной композиции	2	28.01.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
18.	Постановка танцевальной	2	04.02.		Пятница		Рекреация 2 этажа	

	композиции				15.00-17.00			
19.	Постановка танцевальной композиции	2	11.02.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
20.	Постановка танцевальной композиции	2	18.02.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
21.	Основы музыкальной грамотности	2	25.02.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
22.	Постановка танцевальной композиции	2	4.03.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
23.	Постановка танцевальной композиции	2	11.03.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
24.	Постановка танцевальной композиции	2	18.03.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
25.	Постановка танцевальной композиции	4	8.04. 15.04.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
26.	Постановка танцевальной композиции	2	22.04.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
27.	История танца	2	29.04.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	

28.	Постановка танцевальной композиции	4	6.05. 13.05.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
29.	Постановка танцевальной композиции	2	20.05.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
30.	Постановка танцевальной композиции	2	27.05.		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
31.	Подготовка к мероприятию	2	27.05		Пятница 15.00-17.00		Рекреация 2 этажа	
32.	Итого	68 часов						

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.
- 2.Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
- 3.Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
- 4.Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
- 5.Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
- 6.Г. Говард «Техника Европейского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
- 7.Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г.
- 8.Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
- 9.Интернет ресурсы

