

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЗАМОСКВОРЕЧЬЕ»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

09 января 2019 г.

Тимофеева М.Н.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по проекту «МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»
«Общая подготовка по бальным танцам»
Художественной направленности

Возраст обучающихся - 55-85 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор – составитель
Жданов Алексей Владимирович,
Педагог дополнительного образования

МОСКВА, 2019

Пояснительная записка

Данная программа относится к художественной направленности.

В учебный курс общей хореографической подготовки входят освоение основных элементов хореографического экзерсиса (комплексы упражнений на развитие двигательных умений и навыков, гибкости, пластичности и стрейчинг) и основных элементов танцев бальной и современной хореографии.

На занятиях по общей хореографии происходит непосредственное и всестороннее обучение обучающегося на основе гармонического сочетания музыкального двигательного, физического и интеллектуального развития. Полноценная подготовка предполагает гибкость тела, и умение управлять своими движениями.

Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программ

Актуальность программы заключается в чрезвычайно высоком интересе среди взрослого населения к видам современной хореографии, таким как современный балльный танец и др.

Педагогическая целесообразность программы заключается в необходимости обучения обучающимся общим приемам и методам современной хореографии для полного раскрытия творческого потенциала и развития индивидуальных возможностей. Программа обеспечивает приобретение обучающимися основных знаний и навыков современной хореографии.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие творческих и танцевальных способностей, воспитание танцевальной культуры через обучение практическим навыкам начальной хореографической подготовки начинающих танцоров.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование общих знаний по современной хореографии
- формирование и умение навыков в бальной хореографии.
- знакомство с историей создания танцевальных культур.

Развивающие:

- развитие интеллектуальных способностей: память, воображение, творческое мышление (устойчивости внимания.)
- развитие специальных способностей: музыкальная память, ритм, слух, артистизм умение грамотно двигаться под музыку, взаимодействие, танцевальный шаг;
- развитие физических способностей: гибкости, пластичности, растяжки, выносливости, устойчивости, прыгучести и т.д.

Воспитательные:

- формирование морально-волевых качеств личности: ответственность, дисциплина, организованность, доброжелательность, взаимовыручка и т.д.

- формирование: музыкальной, танцевально- сценической культуры, художественной, физической культуры
- формирование культуры общения - уважение к товарищам, умение работать в команде, взаимодействие в паре.

Категория учащихся: Взрослое население 55+.

Формы и режим занятий

Форма обучения – очная групповая.

Формы учебных занятий – аудиторные занятия, зачетное занятие, итоговое занятие.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общее количество часов за весь период реализации программы -84 часа.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения всей программы

По окончании 1 года обучения обучающиеся получают возможность *узнать:*

- элементарные сведения о предмете хореография балльных танцев и современных танцев;

-основные понятия: рисунок танца, его элементы и пространственные понятия(квадрат, диагональ, линия), его музыкальные формы и темпы;

овладеть:

-начальными основами хореографического экзерсиса;

- основными элементами балльных танцев европейской программы, латиноамериканской программы и современных танцев.

Личностные результаты освоения и программы

Результаты развития:

- положительная динамика физического развития: правильной осанки, укрепление мышц корпуса, ног и рук, гибкости, пластичности и прыгучести;

- положительная динамика интеллектуальных способностей: устойчивости внимания, быстроты мышления, памяти, пространственной ориентации;

- положительная динамика развития специальных способностей: базовых музыкальных способностей (чувство ритма, музыкальная память и слух), техничности выполнения танцевальных движений, артистизма, чувство «позы», выразительности и красоты движений.

Результаты воспитания:

- начальные проявления танцевальной культуры и культуры поведения в коллективе;

-проявление волевых качеств: целеустремленности, силы воли, работоспособности и дисциплинированности;

- проявление нравственных качеств: добросовестности, честности, ответственности, конструктивного взаимодействия в коллективе.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название учебных тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу.	3	1	2	Беседа, опрос
2	Правила безопасного поведения	1	1		Опрос
3	Основные элементы танцев Джаз-модерн (основы)	10	2	8	Педагогическое наблюдение и контроль выполнения упражнений
4	Основы современного танца	10	2	8	Педагогическое наблюдение и контроль выполнения упражнений
5	Бальный танец. Основные элементы танцев <ul style="list-style-type: none"> • Медленный вальс; • Венский вальс; • Танго; • Медленный фокстрот; 1. Быстрый фокстрот. 	16	4	12	Педагогическое наблюдение и контроль выполнения упражнений
6	Бальный танец. Основные элементы танцев <ul style="list-style-type: none"> • Самба; • Ча-ча-ча; • Румба; • Пасадобль; • Джайв 	16	4	12	Педагогическое наблюдение и контроль выполнения упражнений
7	Основы классического танца	12	4	8	Опрос и открытый показ
8	Хореографический экзерсис на развитие танцевальных двигательных навыков и развитие и укрепление связок руг и ног	10	2	8	Педагогическое наблюдение и контроль выполнения упражнений
9	Итоговое занятие	6	2	4	Педагогическое наблюдение и контроль выполнения упражнений
Итого:		84 ч	22	62	

Содержание учебно-тематического плана:

Тема 1 .Вводное занятие.

Теория: Знакомство с обучающимися, постановка цели и задач на год, Беседа спортивном бальном танце.

Практика: Разучивание упражнений для разминки; адаптационные игры.

Тема 2.

Теория: правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом зале, на сцене во время выступлений.

Тема 3.

Теория: В основе стиля лежат 3 основных направления – балет, модерн и джаз. Но джаз-модерн постоянно развивается. Потому сейчас в нем много движений, заимствованных из хип-хопа, брейка или латины. Множественность комбинаций и элементов придает джаз-модерну универсальность и самобытность.

Практика: освоение дыхательной гимнастики, контролировать собственное тело, правильно перемещать вес во время танца, расслабить позвоночник, чтобы во время исполнения совершать движения различными его отделами.

Основы джаз танца. Занятия на середине зала. Позиции, положения ног и рук в джаз танце. Методика изучения isolation (партер). Способы движений верхней части туловища (table top, blat back). Танцевальная комбинация.

Тема 4.

Теория: Объяснение позиций ног, рук, корпуса. Отличия постановки ног, рук и корпуса в современном танце от позиций классической хореографии. Изучение основ современного танца и заимствования его из классического танца, различия. Объяснение принципов движения (основанное на последовательном напряжении и расслаблении, принцип пружины, инерции и пластичности, «свободный позвоночник», работа диафрагмой, с дыханием и весом тела).

Практика: Постановка позиций рук и ног, упор у первого года обучения, и в последующие годы проходит повторная отработка и расширение базы. Запоминание и отработка отдельных элементов и несложных комбинаций движений направленных на развитие правильного танцевания. Особое внимание уделяется работе корпуса. Обязательно изучение техники вращений с учетом характера танца, навыки четкой остановки, Повышение уровня сложности поворотов в зависимости от продолжительности обучения детей. Освоение основы.

Тема 5.

Теория: Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев стандартно-европейской программы.

Практика: Постановка корпуса.

Разучивание фигур, изучение позиции стоп, равенства, величины поворота, подъема и опусканий, характерных для изучаемых фигур. Ритма фигур, взаимодействия в паре. Выполнение специальных упражнений для тренировки стопы. (Медленный вальс-основы; Венский вальс, Танго, Быстрый фокстрот, Медленный фокстрот).

Тема 6.

Теория: Знакомство с характерными техническими и музыкальными особенностями танцев латиноамериканской программы.

Практика: Постановка корпуса.

Хореография изучаемых фигур (построение, позиция стоп, технический элемент, величина поворота). Ритм и музыкальность (тайминг).

Работа стопы и колена. Позиции рук.

Тема 7.

Теория: знакомство с комплексом упражнений на развитие и укрепление и координации движений в танце и важной роли их в практическом освоении бальных танцев.

Практика: выполнение комплекса упражнений экзерсиса.

Тема 8.

Теория: знакомство с комплексом упражнений на развитие двигательных навыков и координации движений в танце и важной роли их в практическом освоении бальных танцев.

Практика: выполнение упражнений на танцевальное развитие и укрепление корпуса, ног, рук тела, развитие пластичности, гибкости, растяжек и т.д.

Тема 9.

Теория: Подведение итогов за год. Повторение освоенных понятий

Практика: Опрос и открытый показ- исполнение выученных танцевальных композиций или упражнений.

Формы и оценочные материалы программы

Результаты освоения программ проверяются в течение всего учебного года в ходе педагогического наблюдения и контроля качества выполнения упражнений на текущих занятиях, на зачетных просмотрах, опросах и итоговых занятиях. Учет успеваемости обучающихся проводится на основе текущих знаний, индивидуального и группового практического выполнения ими учебных разделов тем образовательной программы.

Формы публичной презентации, предъявления образовательных результатов программы:

- открытое занятие для администрации, приглашенных гостей и педагогов;
- класс-концерт.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия программы:

- хореографического зала с деревянным полом, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам, который должен быть оснащён станками и зеркалами;
- раздевалки;
- наличие музыкальной установки с различными носителями (компакт-диски, USB - носители, провод AUX);

Учебно-методическое обеспечение программы:

Перечень методических материалов:

- дидактические материалы по современной хореографии
- подбор аудиозаписей к занятиям
- планы проведения открытых занятий и мастер-классов
- учебно-методические пособия;
- инструкции по технике безопасности;
- методические разработки;
- видео, фотоматериалы.

Литература:

- «Европейские и Латиноамериканские танцы». Гвидо Регацциони, Массимо Анжело Росси, Александро». Гвидо Регацциони, Массимо Анжело Росси, Александро (серия «Учимся танцевать») 2000
- В.Стрианбоп . «Современный бальный танец». Учебное пособие под редакцией В.Стрианбоп, В.Уральской, М. «Просвещение», 1989

- Учебно-методическое пособие для высших учебных заведений отрасли физической культуры и спорта. Московская федерация Спортивного танца, А.В. Машков, А.М. Машкова, О.П.Кудинов, С.В.Кунин, Б.И.Федорченко, О.А. Шлимак, К.Е. Пыльнов. 2003
В.Ю. Никитин. Модерн-джаз танец. – М.: ВЦХТ, 1998
В. Конен. Рождение джаза. – М.: 1984.

Интернет -ресурсы:

1. https://ftsro.ru/lit/Alex_Moor_1_Quickstep.doc
2. <http://gigabaza.ru/doc/167100.html>
3. www.whitegenre.ru