

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«АКАДЕМИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ № 1534»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МИКС»

(студия современного танца «3Color Dance»)

**Направленность:** художественная

**Уровень:** базовый

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Педагог дополнительного образования

Архипова Мария Михайловна

Москва- 2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа имеет **базовый уровень** и относится к **художественной направленности**, разработана для детей в возрасте от **10 до 17 лет**. Базовая программа рассчитана на **5 лет** обучения.

В современном мире существует огромное количество различных танцевальных стилей и направлений. И каждый задается вопросом: «Как научиться танцевать, если не знаешь, какой танец выбрать?». В студии современного танца дети могут научиться разным стилям, и не нужно будет выбирать какой-то один, для этого есть «Танцевальный микс».

*Танцевальный микс* - это сочетание разных стилей и танцевальных направлений современной хореографии. В танцевальные занятия включаются основы современного танца и его направлений (джаз модерн, диско, фанк, зумба, хип-хоп, r'n'b, хаус и другие современные молодежные культуры).

### «Танцевальный микс» включает в себя:

Во-первых, аэробную нагрузку. «Танцевальный микс» поможет укрепить мышцы ног, развить отличную координацию движений, пластику тела и чувство ритма.

Во-вторых, обучение танцевальным движениям. Танцевальный микс намного живее, разнообразнее и эмоциональнее по форме, чем просто спортивные упражнения.

В-третьих, обучение импровизировать под разную музыку, благодаря которой дети раскрывают свои творческие способности и приобретают уверенность в себе.

Благодаря таким танцевальным урокам дети научатся красиво, непринужденно и ритмично двигаться и всегда смогут проявить себя на праздниках, концертах, участвуя в различных танцевальных конкурсах и мероприятиях.

Обучаясь в студии современного танца «3Color Dance» в группе «Танцевальный Микс», дети смогут не только научиться красиво двигаться, но и

будут получать знания по существующим танцевальным стилям и направлениям, будут изучать характерные признаки танцевальных направлений и стилей.

Движение - естественная потребность человека с момента его развития. Дети по природе своей подвижны, восприимчивы к музыке, не скрывают своих эмоций, для них танец - естественное состояние души и тела. Он помогает детям раскрепостить внутренние силы, дает выход спонтанному чувству танцевального движения, позволяет почувствовать свою национальную принадлежность.

Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но и физическая нагрузка сама по себе не имеет для ребенка воспитательного значения. Она обязательно должна быть совместима с творчеством, с умственным трудом и эмоциональным выражением. Задача педагога – воспитать в детях стремление к творческому самовыражению, к грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного.

Один из важных факторов работы на начальном этапе обучения – использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

### **Цель программы:**

Приобщить детей к ценностям танцевальной культуры, опираясь на интерес к современным танцам. Развивать творческие способности детей через самовыражение в танце.

### **Задачи программы:**

#### Задачи обучающие.

- Обучить детей основным современным танцевальным движениям;
- Познакомить с композициями современных танцев;
- Учить соединять элементы движений в связки и комбинации;
- Учить исполнять комбинации движений в разных последовательностях.

### Задачи развивающие.

- Развить у детей чувство ритма и музыкальный слух;
- Развивать моторико-двигательную и логическую память;
- Укреплять здоровье обучающихся;
- Развить уверенность в себе, самопознание через танец;
- Сформировать чувство коллективизма и коммуникабельности;
- Развить образное мышление и умение импровизировать под музыку;
- Формировать пространственное воображение.

### Задачи воспитательные.

- Воспитать у детей интерес к движению, танцам;
- Прививать культуру танца;
- Воспитывать организованность, активность и внимание;
- Воспитывать культуру поведения и общения;
- Воспитывать волю, целеустремленность и умение доводить начатое до конца.

### **Формы и режим занятий.**

Занятия проводятся с детьми в возрасте от 10 до 17 лет. В студию принимаются все желающие (и девочки, и мальчики) без предварительного отбора. В течение учебного года допускается дополнительный набор детей в студию.

Форма занятий – групповая. Наполняемость группы: 10 – 15 чел.

Длительность занятия – 3 раза в неделю по 1 часу

или 2 раза в неделю по 1 и по 2 часа.

Режим занятий-3 часа в неделю

## **Ожидаемые результаты.**

### **1ый год обучения**

- Познакомятся с основами современных танцев.
- Познакомятся с историей танцевальных стилей и направлений современной хореографии.
- Изучат основные шаги (степы) и различные танцевальные композиции в разных стилях;
- Овладеют навыками чувства ритма и музыкальности;
- Будут уметь импровизировать под несложные музыкальные фрагменты;
- Будут развиты ловкость, равновесие и координация;
- Будут уметь ориентироваться в пространстве зала и относительно друг друга;
- Будут принимать участие в праздничных и культурно-массовых мероприятиях центра.

### **2ой год обучения**

- Познакомятся с историей танцевальных стилей и направлений современной хореографии.
- Научатся владеть различными предметами и использовать их в танцах.
- Выучат различные танцевальные композиции в разных стилях.
- Будут уметь импровизировать под несложные музыкальные фрагменты;
- Будут уметь правильно и своевременно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой.
- Будут уметь улыбаться во время выступлений.
- Будут принимать участие в концертах и культурно-массовых мероприятиях центра.
- Будут принимать участие в районных и окружных фестивалях и конкурсах.

### **3ий год обучения**

- Познакомятся с историей танцевальных стилей и направлений современной хореографии.
- Научатся владеть различными предметами и использовать их в танцах.
- Выучат различные танцевальные композиции в разных стилях.
- Будут уметь импровизировать под несложные музыкальные фрагменты;
- Будут уметь правильно и своевременно перестраиваться из одного танцевального рисунка в другой.
- Будут уметь синхронно исполнять изученные комбинации и последовательности танцевальных движений разной степени сложности.
- Будут принимать участие в концертах и культурно-массовых мероприятиях центра.
- Будут принимать участие в районных и окружных фестивалях и конкурсах.

### **4ый и 5ый года обучения**

- Будут иметь представление о разных стилях современной хореографии;
- Будут владеть развитой силой и выносливостью, хореографической памятью;
- Будут уметь комбинировать движения, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, уметь работать в ансамбле.
- Будут уметь синхронно исполнять изученные комбинации и последовательности танцевальных движений разной степени сложности.
- Будут принимать участие в концертах и культурно-массовых мероприятиях центра.
- Будут принимать участие в окружных, городских, всероссийский и международных конкурсах, и фестивалях детского творчества

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Тематика занятий с годами обучения не меняется, повышается уровень сложности изучаемого материала. 1ый год обучения: уровень сложности – низкий; 2ой и 3ий года обучения: уровень сложности – средний; 4ый и 5ый год обучения: уровень сложности – высокий.

	ТЕМА	I год обучения			II год обучения			III год обучения		
		Т.	Пр.	Всего	Т.	Пр.	Всего	0,5	0,5	1
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	0,5	0,5	<b>1</b>	0,5	0,5	<b>1</b>	5	5	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>История танцевальных направлений</b>	5	5	<b>10</b>	5	5	<b>10</b>	0,5	11,5	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Танцевальная аэробика</b>	0,5	11,5	<b>12</b>	0,5	11,5	<b>12</b>	1	11	<b>12</b>
<b>4</b>	<b>Танцевальные упражнения</b>	1	11	<b>12</b>	1	11	<b>12</b>	3	37	<b>40</b>
<b>5</b>	<b>Изучение танцевальной композиции</b>	3	37	<b>40</b>	3	37	<b>40</b>	-	12	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Танцевальные игры</b>	-	12	<b>12</b>	-	12	<b>12</b>	-	20	<b>20</b>
<b>7</b>	<b>Закрепление пройденного материала</b>	-	20	<b>20</b>	-	20	<b>20</b>	-	1	<b>1</b>
<b>8</b>	<b>Концерт-зачет</b>	-	1	<b>1</b>	-	1	<b>1</b>	0,5	0,5	<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	10	98	<b>108</b>	10	98	<b>108</b>	10	98	<b>108</b>

	ТЕМА	IV год обучения			V год обучения		
		Т.	Пр.	Всего	Т.	Пр.	Всего
1	Вводное занятие	0.5	0.5	1	0.5	0.5	1
2	История танцевальных направлений	1	1	2	10	-	10
3	Танцевальная аэробика	-	6	6	-	12	12
4	Растяжка	1	19	20	1	13	14
5	Танцевальные упражнения	0,5	9,5	10	-	24	24
6	Изучение танц. композиций	2	40	42	3	51	54
7	Танцевальные игры	-	6	6	-	6	6
8	Закрепление пройденного материала	-	20	20	-	22	22
9	Концерт-зачет	-	1	1	-	1	1
	<b>ИТОГО:</b>	5	103	<b>108</b>	5	103	<b>108</b>

### СОДЕРЖАНИЕ – 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**ТЕМА 1. Вводное занятие.** Знакомство с программой, обсуждение плана работы на год, инструктаж по технике безопасности.

**ТЕМА 2. История танцевальных направлений.** История танцевальной культуры (история разных направлений). Доклады, демонстрация видео материалов профессиональных коллективов, обсуждения характерных черт и особенностей стилей современной хореографии.

**ТЕМА 3. Танцевальная аэробика.** Комплекс общефизических и танцевальных упражнений под музыку. Базовые аэробные шаги, махи ногами и руками, повороты, прыжки, «волны» и вращения бедрами с точками и без.

**ТЕМА 4. Танцевальные упражнения.** Ритмика и танцевальная импровизация, ориентация в пространстве, танцевальные перестроения, упражнения на мимику лица «Улыбка», а также синхронизация движений.



**ТЕМА 5. Изучение танцевальной композиции.** Изучение танцевальных движений, связок, различных комбинаций, соединение связок и комбинаций в единую танцевальную композицию.

**ТЕМА 6. Танцевальные игры:** музыкально-подвижные, творческие и сценические игры.

**ТЕМА 7. Закрепление пройденного материала** путем повторения изученных танцев и работа над деталями, а также выступление детей на различных мероприятиях, репетиции перед выступлениями и подготовка к участию в фестивалях и конкурсах.

**ТЕМА 8. Концерт-зачет.** Концертное выступление для родителей, демонстрация детьми полученных знаний, навыков, умений через исполнение подготовленного «зачетного танца».

## **СОДЕРЖАНИЕ – 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**ТЕМА 1. Вводное занятие.** Знакомство с программой, обсуждение плана работы на год, инструктаж по технике безопасности.

**ТЕМА 2. История танцевальных направлений.** История танцевальной культуры, история различных танцевальных направлений современной хореографии. Доклады, видео-лекции и беседы для расширения кругозора, обсуждения характерных черт и особенностей стилей современной хореографии. Ознакомления с деятельностью ведущих балетмейстеров, видных деятелей искусства и культуры. Знакомства с творчеством известных коллективов России и зарубежья).

**ТЕМА 3. Танцевальная аэробика.** Комплекс общефизических и танцевальных упражнений под музыку. Классическая аэробика.

**ТЕМА 4. Танцевальные упражнения.** Ритмичные упражнения, импровизация, ориентация в пространстве, специальная физическая подготовка, синхронность движений, танцевальные перестроения, фитбол, стретчинг.

**ТЕМА 5. Изучение танцевальной композиции.** Изучение танцевальных движений, связок, различных комбинаций, соединение связок и комбинаций в единую танцевальную композицию.

**ТЕМА 6. Танцевальные игры:** музыкально-подвижные, творческие и сценические игры.

**ТЕМА 7. Закрепление пройденного материала** путем повторения изученных танцев и работа над деталями, а также выступление детей на различных мероприятиях, репетиции перед выступлениями и подготовка к участию в фестивалях и конкурсах.

**ТЕМА 8. Концерт-зачет.** Концертное выступление для родителей, демонстрация детьми полученных знаний, навыков, умений через исполнение подготовленного «зачетного танца».

## **СОДЕРЖАНИЕ - 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

**ТЕМА 1. Вводное занятие.** Знакомство с программой, обсуждение плана работы на год, инструктаж по технике безопасности.

**ТЕМА 2. История танцевальных направлений.** История танцевальной культуры, история различных танцевальных направлений современной хореографии. Доклады, видео-лекции и беседы для расширения кругозора, обсуждения характерных черт и особенностей стилей современной хореографии. Ознакомления с деятельностью ведущих балетмейстеров, видных деятелей искусства и культуры. Знакомства с творчеством известных коллективов России и зарубежья).

**ТЕМА 3. Танцевальная аэробика.** Комплекс общефизических и танцевальных упражнений под музыку. Классическая аэробика, хип-хоп аэробика, фанк-аэробика, степ-аэробика.

**ТЕМА 4. Танцевальные упражнения.** Ритмичные упражнения, импровизация, ориентация в пространстве, специальная физическая подготовка, синхронность движений, танцевальные перестроения.

**ТЕМА 5. Изучение танцевальной композиции.** Изучение танцевальных движений, связок, различных комбинаций, соединение связок и комбинаций в единую танцевальную композицию.

**ТЕМА 6. Танцевальные игры:** музыкально-подвижные, творческие и сценические игры.

**ТЕМА 7. Закрепление пройденного материала** путем повторения изученных танцев и работа над деталями, а также выступление детей на различных мероприятиях, репетиции перед выступлениями и подготовка к участию в фестивалях и конкурсах.

**ТЕМА 8. Концерт-зачет.** Концертное выступление для родителей, демонстрация детьми полученных знаний, навыков, умений через исполнение подготовленного «зачетного танца».

## **СОДЕРЖАНИЕ - 4 и 5 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

**ТЕМА 1. Вводное занятие.** Знакомство с программой, обсуждение плана работы на год, инструктаж по технике безопасности.

**ТЕМА 2. История танцевальных направлений.** История танцевальной культуры, история различных танцевальных направлений современной хореографии. Доклады, видео-лекции и беседы для расширения кругозора, обсуждения характерных черт и особенностей стилей современной хореографии. Ознакомления с деятельностью ведущих балетмейстеров, видных деятелей искусства и культуры. Знакомства с творчеством известных коллективов России и зарубежья).

**ТЕМА 3. Танцевальная аэробика.** Комплексы общефизических и танцевальных упражнений под музыку. Классическая аэробика, фанк-аэробика, хип-хоп аэробика, степ-аэробика, диско аэробика, латина.

**ТЕМА 4. Растяжка.** Комплекс упражнения на растяжку разных групп мышц. Упражнения на гибкость. Упражнения для растяжки ног, Упражнения для растяжки на шпагат и др.

**ТЕМА 5. Танцевальные упражнения.** Ритмичные упражнения, импровизация, ориентация в пространстве, специальная физическая подготовка, синхронность движений, танцевальные перестроения, силовая тренировка на гимнастических ковриках хореографические элементы, такие как «Колесо», «Шпагат» и др..

**ТЕМА 6. Изучение танцевальной композиции.** Изучение танцевальных движений, связок, различных комбинаций, соединение связок и комбинаций в единую танцевальную композицию.

**ТЕМА 7. Танцевальные игры:** музыкально-подвижные, творческие и сценические игры.

**ТЕМА 8. Закрепление пройденного материала** путем повторения изученных танцев и работа над деталями, а также выступление детей на различных мероприятиях, репетиции перед выступлениями и подготовка к участию в фестивалях и конкурсах.

**ТЕМА 9. Концерт-зачет.** Концертное выступление для родителей, демонстрация детьми полученных знаний, навыков, умений через исполнение подготовленного «зачетного танца».

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для прочного усвоения материала, развития творческой активности, для развития эмоционального восприятия используются следующие формы организации детей: учебное занятие, учебная игра, музыкальное соревнование, занятие-праздник, концерт, конкурс, фестиваль, участие в организации аттестаций.

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:**

- словесные методы (устное изложение материала);
- наглядные методы (педагогический показ);
- практические методы (упражнения, тренинги).

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративные (дети усваивают и воспроизводят готовую информацию);
- репродуктивные (дети воспроизводят полученные знания).

### **Методы, используемые при работе:**

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

### **Методика организации занятия:**

- I. Разминка. Это 10-ти минутный отрезок времени, в течение которого организм подготавливается к физическим нагрузкам. Пример разминки: разминка головы (наклоны по сторонам, круговые движения). Разминка плеч, рук, туловища (круговые движения, наклоны, вращения, мельница). Разминка ног (мельница, приседания, выпады, качание, растяжка) и д.р.
- II. Основная часть (30 мин.). Данная часть занятия включает в себя: разучивание танцевальных композиций (изучение танцевальных движений, связок и комбинаций), танцевальные упражнения, повторение и закрепление изученного материала, а также работу над ошибками и деталями танцевальных композиций.
- III. Заключительная часть (5 мин.). Заминка, танцевальная игра и

подведение итогов занятия.

### **Способы проверки ожидаемых результатов:**

Аттестация по дополнительной образовательной программе «Танцевальный микс» проводится в форме концерта-зачета, на котором обучающимся предоставляется возможность продемонстрировать свои знания, умения, навыки, исполняя танцевальные композиции на сцене.

Итоговая аттестация отражает: насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы воспитанником, степень усвоения им программного материала.

### **Критерии оценки результатов итоговой аттестации:**

Уровень владения изученным материалом определяется следующими критериями по 10-ти бальной системе:

#### *Техника исполнения и зрелищность:*

- правильное и безошибочное исполнение танцевальной дисциплины;
- исполнение движений в ритм музыки;
- точность и синхронность движений (где это применимо);
- энергетический уровень выступления;
- контакт со зрителем;
- мощь представления и воздействие на зрителя.

10 баллов - «творческий уровень»;

от 8 до 9 баллов - «высокий уровень»;

от 5 до 7 баллов - «средний уровень»;

от 3 до 4 баллов - «низкий уровень».

Уровни «Творческий уровень», «Высокий уровень», «Средний уровень» предполагают перевод на следующий год обучения. Низкий уровень по итогам аттестации, предполагает повторное обучение на прежнем уровне.

### **Материально – техническое обеспечение:**

- Танцевальный зал с твердым покрытием пола и зеркалами, а также стулья, скамейки и шкафы для хранения инвентаря и станок для растяжек.
- Наличие раздевалок и туалетные комнаты.
- Наличие персонального компьютера и музыкального проигрывателя, CD-записи для проведения занятий, костюмы для выступлений, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, гимнастические коврики, футбольные мячи и другие).

### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА И ОБУЧАЮЩИХСЯ**

- 1) Музыкальное движение. С. Руднева, Э. Фиш. Методическое пособие для педагогов музыкально-двигательного воспитания, работающих с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб, 2000.
- 2) Основы сценического движения. И.Э. Кох, Л-д, 1970.
- 3) Сочинение танца. Р. Захаров, М., 1983.
- 4) Энциклопедия фитнеса. Э.Карпей, М. 2003.
- 5) Основы современного танца. Полятков С.С., Феникс, 2005.
- 6) Российский Современный танец. Е. Васенина, 2005.
- 7) Музыка и движение. Бекина С.И., Ломова Т.П., 1983.
- 8) Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов; Под ред. О. Е. Лебедева. – М.: Владос, 2003
- 9) Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. Л.В.Браиловская [и др.]. Ростов н./Д: Феникс, 2007.
- 10) Танцы для детей среднего дошкольного возраста. Зарецкая. Айрис-Пресс, 2008.
- 11) Школа танца для юных. Бурмистрова И.: Эксмо-Пресс, 2003.