

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ИМ. А. И. ПЛОТНОВА»
г. ДАНКОВ ЛИПЕЦКАЯ ОБЛАСТЬ

«Рассмотрена» на
Педагогическом совете
МАУ ДО ДШИ
им. А.И. Плотнова
Протокол №_4_
от «_31_»_мая_2022_г.

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО
ДШИ им. А.И. Плотнова
_____ Кузичева И.В.
Приказ №_89_____
от «_31_»_мая_2022_____г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

**«Школа танца»
(для взрослых)**

**Возраст учащихся от 18 лет
Срок реализации – 1 год
Направленность: художественная**

Разработчик программы: Мелькина Юлия Владиславовна

Г. Данков

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
 - 4.1. Календарный учебный график
 - 4.2. Рабочая программа (содержание учебного предмета)
5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ
6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
10. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Школа танца» (для взрослых) разработана с целью развития гибкости и координации движений, помогающих становиться и оставаться стройными, выносливыми, а также поддерживать ясность мышления до самых преклонных лет.

В программу входят занятия по системе Пилатес, занятия у станка на растяжку и осанку, укрепление мышц спины и пресса. Так же включаются занятия по Восточным танцам, направленные на развитие женственности.

Танец — ритмичные, выразительные движения тела, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танец, возможно — древнейшее из искусств: оно отражает восходящую к самым ранним временам потребность человека передавать другим людям свои радость или скорбь посредством своего тела. Почти все важные события в жизни первобытного человека отмечались танцами: рождение, смерть, война, избрание нового вождя, исцеление больного. Танцем выражались моления о дожде, о солнечном свете, о плодородии, о защите и прощении. На данном этапе развития танец раскрывает духовно - нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы. «В танце есть элемент и легенды, и жизни. Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому - что в хореографии есть нечто от искусства и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Хореография - искусство многогранное, объединяющее действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Особенностью данной программы является сочетание различных фитнес-техник, в частности: динамический Пилатес, Калланетик, беллиданс.

Общеразвивающая программа «Школа танца» (для взрослых) реализуется 1 год при 2-х часовой недельной нагрузке.

Занятия проводятся в групповых коллективах численностью 10-15 человек.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Вид учебной работы	Годы обучения		Всего часов
	1 полугодие	2 полугодие	
Аудиторные занятия	33	33	66
Максимальная учебная нагрузка	33	33	66
Вид промежуточной аттестации		Контрольный урок	

3. ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью программы «Школа танца» (для взрослых) является повышение общего тонуса тела, усиление иммунитета, овладение различными техниками восточных танцев.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- изучение различных фитнес-техник;
- формирование культуры отношения к телу;

- ознакомление с историей и культурой народов мира;
 - развитие координации, выносливости и гибкости;
 - воспитание эстетического вкуса, интереса к народным традициям, терпения, внимания.
- Актуальность данной программы состоит в обращении к народной культуре.

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1год обучения-132 часа.

№, наименование раздела, темы	Вид учебного занятия	Общий объем времени (в часах)	
		месяц	Аудиторные занятия
1.Вводное занятие. Начальные упражнения, направленные на развитие гибкости	урок	сентябрь	8
2. Станок. Различия между классическим и народным станком. Разучивание упражнений у станка.	урок	октябрь	10
3. Партерная хореография. Упражнения на баланс.	урок	ноябрь	6
4. Партерная хореография. Прыжки и перенос центра тяжести тела.	урок	декабрь	8
5.Партерная хореография. Понятия осей тела.	урок	январь	4
6. Партерная хореография. Движения тела по вертикальной, горизонтальной и диагональной осям.	урок	февраль	8
7. Упражнения на развитие гибкости плечевого пояса.	урок	март	8
8. Упражнения на полу.	урок	апрель	8
9. Растяжка. Контрольный урок.	урок	май	6
Всего:			66

4.2 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 год обучения - 66 часов.

1. Вводное занятие. Начальные упражнения, направленные на развитие гибкости.
Изучение начальных элементов, устное пояснение.

2. Станок. Различия между классическим и народным станком. Разучивание упражнений у станка.

Изучение позиций ног и рук, положение тела относительно вертикальной и горизонтальных осей, наклоны головы, движение стоп.

3. Партерная хореография. Упражнения на баланс.

Распределение центра тяжести тела. Перенос центра тяжести справа налево, вперед, назад.

4. Партерная хореография. Прыжки и перенос центра тяжести тела.

Перенос центра тяжести в прыжке с правой ноги на левую. Прыжки с разворотом на 180 градусов. Повороты.

5. Партерная хореография. Понятия осей тела.

Движение тела относительно вертикальной, горизонтальной и диагональной осей. Наклоны, движения головы, рук и ног.

6. Партерная хореография. Движения тела по вертикальной, горизонтальной и диагональной осям.

Движение плечевого пояса относительно горизонтальной оси, движение грудного отдела относительно горизонтальной оси, движение бедер относительно горизонтальной и диагональной осей. Движение кистей относительно вертикальной оси.

7. Упражнения на развитие гибкости плечевого пояса.

Отводящие и приводящие движения рук относительно вертикальной оси.

8. Упражнения на полу.

Махи ногами. Подъем корпуса, подъем ног из положения «лёжа на спине».

9. Растяжка. Контрольный урок.

Упражнения на растяжку всех групп мышц тела.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По окончании учебного года обучающиеся «Школы танца» научатся совмещать движения тела с ритмом услышанной ими музыкой. Пластично двигаться. Овладеют красивой походкой и правильной осанкой. Узнают историю танца и почувствуют себя уверенными в себе.

В ходе обучения развиваются индивидуальные творческие способности, активизируются гибкость, общее кровообращение и дыхательная система, а так же улучшается координация движений, что благотворно влияет на общее самочувствие.

6. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- практический;
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Применение различных методов должно четко укладываться в схему поэтапного ведения занятий.

Программа предусматривает последовательное усложнение заданий.

Преподаватель имеет возможность по своему усмотрению проводить промежуточные просмотры по разделам программы.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

На основе теоретических знаний полученных на занятиях обучающиеся могут воспользоваться материалами из Интернета. Тем самым закрепив навыки, полученные на занятиях в классе.

8. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническая база должна соответствовать действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам, обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных учебным планом и программой.

Занятия проводятся в свободном для перемещения танцевальном зале, оснащенном магнитофоном, музыкальным центром, флеш - накопителем.

Для полноценного проведения занятий и выступлений в фонде имеются: костюмы, головные уборы, атрибуты танцев и прочий инвентарь.

Средства обучения.

- мягкие коврики;
- хореографический станок;
- зеркала;
- хорошо освещенное и проветриваемое помещение;
- физкультурные маты для занятий

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Занятия по программе «Школа танца» проводит преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 2011.
2. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2012.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца - СПб.-М.-Краснодар, 2011.
4. Михедова Инна. Танец живота. М.; Изд. «Феникс». 2006 г.
5. Хаас Жаки Грин. Анатомия танца. М.; Изд. «Поппури», 2019 г.
6. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 2011