

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 358 Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
на Педагогическом Совете  
ГБОУ СОШ № 358 Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол педсовета № 12  
от 26.05. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 530 о/д от 09.06.2023  
Директор ГБОУ СОШ № 358  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина



Подписано цифровой подписью:  
Директор ГБОУ СОШ №358  
Е.А.Артюхина  
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ  
№358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ  
СОШ №358 Московского района  
Санкт-Петербурга,  
email=school358spb@mail.ru,  
c=RU  
Дата: 2023.09.01 10:44:23 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

## *«Танец для души»*

Срок освоения: 6 дней  
Возраст учащихся: 8-12 лет

Разработчик:  
Калугина Елена Павловна  
педагог дополнительного образования.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Программа «Танец для души» направлена на приобщение детей к хореографическому искусству, призвана стимулировать интерес обучающихся к танцам и имеет *художественную направленность*.

### **Актуальность**

Программа «Танец для души» отвечает запросам обучающихся и их родителей (законных представителей) в организации каникулярного времени, а также приобщает детей к миру прекрасного, воспитывает художественный вкус. Программа представляет собой комплекс занятий хореографией и пластическими импровизациями, что эмоционально раскрепощает детей. Такие занятия представляют возможность для самовыражения и помогают психологической адаптации в коллективе, вводят в мир прекрасного, пробуждают способности к состраданию и сопереживанию, активизируют мышление и познавательный интерес.

Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. В танце находит выражение жизнерадостность и активность обучающегося, развивается его творческая фантазия и творческие способности.

Таким образом, реализация программы позволит ребенку открыть в себе новые возможности, понять, что есть лично для него ТАНЕЦ, станет ли хореография в дальнейшем основным видом его творческой деятельности, в котором он сможет максимально реализовать свой потенциал.

### **Адресат ДОП**

Программа «Танец для души» рассчитана на работу с детьми в возрасте от 8 до 12 лет, проявляющих интерес к танцевальному творчеству и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий по хореографии. При наборе на обучение по данной ДОП к потенциальным учащимся требования к наличию специальных способностей, базовых знаний, физической и практической подготовки в данной предметной области не предъявляются.

**Уровень освоения ДОП** – общекультурный.

### **Объем и срок освоения ДОП**

<b>Срок освоения</b>	<b>Объем освоения</b>	<b>Режим занятий</b>
6 дней	12	6 раз в неделю по 2 академических часа

**Цель программы** – приобщение обучающихся к культуре современного танца.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- формировать навыки импровизации при помощи свободной пластики и элементарных танцевальных движений;
- научить детей соотносить движения с музыкой.

#### **Развивающие:**

- способствовать раскрытию индивидуальности, самовыражению через пластические импровизации;
- способствовать формированию мотивации к познавательной деятельности и творческому созиданию в сфере хореографии;

#### **Воспитательные:**

- способствовать формированию адекватной самооценки, уверенности в себе;
- способствовать формированию культуры совместной творческой деятельности со сверстниками и взрослыми;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы предполагается достижение следующих результатов.

#### **Личностные:** учащиеся

- будут стремиться к саморазвитию и самореализации в творческой деятельности;

- будут проявлять в коллективной деятельности тактичность, доброжелательность, открытость, умение слушать, уважать чужой выбор, оказывать поддержку;
- будут мотивированы на обучение и творческую деятельность в сфере хореографического искусства;

**Метапредметные:** учащиеся

- научатся использовать простые приемы самовыражения и саморефлексии;
- освоят приемы развития памяти, внимания, творческого воображения;

**Предметные:** учащиеся

- будут способны создавать простые импровизации при помощи свободной пластики и элементарных танцевальных движений;
- будут стремиться к соблюдению правил здорового образа жизни.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации программы** - государственный язык Российской Федерации (русский язык).

**Форма обучения** – очная.

**Особенности реализации ДОП:** программа реализуется *в каникулярный период*.

**Особенности организации образовательного процесса**

Педагогический процесс по развитию творческих способностей детей в рамках реализации ДОП построен на принципах интегративности, последовательности, посильности и возрастающей сложности, деятельностного подхода в воспитании. Особое внимание уделяется формированию навыков пластической импровизации, коллективной работы, творческой самостоятельности.

В процессе реализации программы активно используются здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии, уделяется особое внимание предупреждению переутомления посредством релаксационных пауз и смены видов деятельности. Предусмотрено ознакомление детей с основами анатомии и безопасности движения, основами техники современного танца. Основной метод реализации программы – игровой. Также применяются такие формы работы, как дискуссия, пластическая импровизация, которые способствуют социализации, максимальному раскрытию творческого потенциала учащихся, формированию индивидуальной творческой позиции.

**Условия набора в коллектив**

На обучение по программе принимаются *все желающие, без наличия базовых знаний* в данной предметной области, *не имеющие медицинских противопоказаний* к занятиям по хореографии.

**Условия формирования групп** – разновозрастные.

**Количество обучающихся в группе** – не менее 15 человек.

**Форма организации занятий** – аудиторная.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, мастер-класс, творческая мастерская, тренинг.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:**

- фронтальная – работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач.

**Материально-техническое оснащение ДОП:**

- наличие помещения, оборудованного зеркалами, балетными станками - 1;
- раздевалки (для девочек и мальчиков) - 2;
- музыкальный инструмент (фортепиано) - 1;
- комплект аудиовоспроизводящей аппаратуры (ноутбук, колонки) - 1.

**Кадровое обеспечение ДОП:** программа реализуется педагогом дополнительного образования с привлечением концертмейстера.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие «Беседа о танце».</b> Что такое танец лично для каждого. «Внутренний» танец.	1	0,5	0,5	Беседа, дискуссия
2.	<b>Основные принципы базовой техники современного танца.</b>	6	2	4	Наблюдение, рефлексия, анализ, коррекция
	2.1. Анатомия движения. Основы безопасности движения в танце.	1	0,5	0,5	
	2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	2	0,5	1,5	
	2.3. Базовая техника танца (принципы «волны», импульсы, основные принципы работы на нижнем уровне)	3	1	2	
3.	<b>Пластические импровизации</b>	4	1	3	Наблюдение, рефлексия, анализ
4.	<b>Итоговое занятие</b>	1	0,5	0,5	Открытое занятие. Опрос «Что нового я узнал на занятиях «Танец для души». Анкетирование
<b>Всего</b>		<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	

УТВЕРЖДЕН  
Приказ №  
Директор ГБОУ СОШ № 358  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.А. Артюхина

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Танец для души»  
на 2023-2024 уч.год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
----------------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------

				6	12	1 раз по 2 часа,
--	--	--	--	---	----	------------------

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Задачи программы

#### *Обучающие:*

- формировать навыки импровизации при помощи свободной пластики и элементарных танцевальных движений;
- научить детей соотносить движения с музыкой.

#### *Развивающие:*

- способствовать раскрытию индивидуальности, самовыражению через пластические импровизации;
- способствовать формированию мотивации к познавательной деятельности и творческому созиданию в сфере хореографии;

#### *Воспитательные:*

- способствовать формированию адекватной самооценки, уверенности в себе;
  - способствовать формированию культуры совместной творческой деятельности со сверстниками и взрослыми;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни

### Планируемые результаты

В результате освоения программы предполагается достижение следующих результатов.

#### *Личностные:* учащиеся

- будут стремиться к саморазвитию и самореализации в творческой деятельности;
- будут проявлять в коллективной деятельности тактичность, доброжелательность, открытость, умение слушать, уважать чужой выбор, оказывать поддержку;
- будут мотивированы на обучение и творческую деятельность в сфере хореографического искусства;

#### *Метапредметные:* учащиеся

- научатся использовать простые приемы самовыражения и саморефлексии;
- освоят приемы развития памяти, внимания, творческого воображения;

#### *Предметные:* учащиеся

- будут способны создавать простые импровизации при помощи свободной пластики и элементарных танцевальных движений;
- будут стремиться к соблюдению правил здорового образа жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел 1. Вводное занятие «Беседа о танце».** Что такое танец лично для каждого. Внутренний танец.

#### *Теория:*

- Инструктаж по технике безопасности.
- Что такое танец лично для каждого. Ассоциации.
- Что такое танец. Классификации танца.
- «Внутренний» танец: что это?
- Связь танца с музыкой.
- Как сделать внутренний танец внешним, видимым для всех?

#### *Практика:*

- Слушание музыки, визуализация внутреннего танца. Рефлексия.
- Тренинг «Броуновское движение». **Формы контроля-** Беседа, дискуссия

## Раздел 2. Основные принципы базовой техники современного танца.

### 1.1. Анатомия движения. Основы безопасности движения в танце.

#### *Теория:*

- названия основных частей тела, суставов, костей и мышц, участвующих в движении, принципы работы мышц (натяжения и сокращения);
- почему перед активными физическими нагрузками нужен разогрев = разминка;
- игра с метафорическими ассоциативными карточками «Составь тело человека», «Нарисуй «свою» модель человеческого тела»;
- правила работы на нижнем уровне (на полу), перехода с верхнего уровня на нижний.

#### *Практика:*

- обучение разогреву перед сложными физическими движениями, элементами, активными физическими нагрузками, танцами;
- обучение правильному=безопасному уходу «в пол» (на нижний уровень), безопасному прыжку). **Формы контроля** -Наблюдение, рефлексия, анализ, коррекция

### 1.2. ОФП (общая физическая подготовка)

#### *Теория:*

Техника выполнения простых гимнастических упражнений для укрепления основных групп мышц:

- простые виды перекатов, кувырков;
- укрепление мышц ног (приседы, выпады, выпрыгивания, проходки);
- укрепление мышц пресса и спины («планки», «лодочки», отжимания);
- развитие «баллона» (простые виды прыжков, выпрыгиваний);
- развитие выносливости (упражнения на время, скорость).

#### *Практика:*

Выполнение простых гимнастических упражнений для укрепления основных групп мышц:

- перекаты; кувырки;
- укрепление мышц ног (приседы, выпады, выпрыгивания, проходки);
- укрепление мышц пресса и спины («планки», «лодочки», отжимания);
- развитие «баллона» (простые прыжки, выпрыгивания);
- развитие выносливости (упражнения на время, скорость).

**Формы контроля**- Наблюдение, рефлексия, анализ, коррекция

### 1.3. Базовая техника танца

#### *Теория:*

- принципы «волны»;
- принцип импульсов;
- основные принципы работы на «нижнем» уровне.

#### *Практика:*

- исполнение движений в соответствии с принципами «волны», импульсов;
- работа на «нижнем» уровне. **Формы контроля**- Наблюдение, рефлексия, анализ, коррекция

## Раздел 3. Пластические импровизации

#### *Теория:*

- Виды импровизации.
- Принципы пластической импровизации.

#### *Практика:*

- Броуновское движение. Переключение скоростей. Поиск общей скорости.
- Импровизация от части тела.
- Импровизация от жеста, движения, танцевального элемента.
- Импровизация от слова.

- Импровизация от пространства.
- Импровизация от предмета.
- Импровизация от партий разных инструментов в музыке.
- Импровизация от партнера.
- Движения в соответствии с заданной музыкой, темпо-ритмом, передача в движении соответствующего настроения. **Формы контроля** -Наблюдение, рефлексия, анализ

#### Раздел 4. Итоговое занятие

##### *Теория:*

- Опрос «Что нового я узнал на занятиях «Танец для души».
- Анкетирование.

##### *Практика:*

- Показ самостоятельных пластических импровизаций.

**Формы контроля-** Открытое занятие. Опрос «Что нового я узнал на занятиях «Танец для души».

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Программа:** «Танец для души»

**Год обучения:** 1 год обучения

**Группа(ы):** 1

**Педагог дополнительного образования:**

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы и темы</i>	<i>Кол-во часов по программе</i>	<i>Кол-во часов по факту</i>	<i>Даты занятий</i>
1.	Р1. Вводное занятие «Беседа о танце». Инструктаж по ОТ Р2. Основные принципы базовой техники современного танца.	1 1	1 1	
2.	Р2. Основные принципы базовой техники современного танца. Р3. Пластические импровизации.	1 1	1 1	
3.	Р2. Основные принципы базовой техники современного танца. Р3. Пластические импровизации.	1 1	1 1	
4.	Р2. Основные принципы базовой техники современного танца. Р3. Пластические импровизации.	1 1	1 1	
5.	Р2. Основные принципы базовой техники современного танца.	2	2	
6.	Р3. Пластические импровизации. Р4. Итоговое занятие	1 1	1 1	

<i>№ п/п</i>	<i>Разделы и темы</i>	<i>Кол-во часов по программе</i>	<i>Кол-во часов по факту</i>	<i>Даты занятий</i>
<b>ИТОГО</b>		12	12	



## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы	Форма контроля
1.	Раздел 1. Вводное занятие «Беседа о танце»	Беседа. Игра.	Беседа. Объяснение, образное сравнение, игра. <i>Методы формирования интереса к учебно образовательному процессу</i> создание комфортной эмоциональной атмосферы, создание ситуаций новизны, удивления, успеха, взаимодействия, использование занимательных и классических примеров.	Инструкция ТБ. Подборка картинок (ассоциативных карт) для определения слова «Танец» лично для каждого. Ноутбук / компьютер	Мультимедийная презентация Тест «Профилактика травм голеностопного сустава» <a href="https://learningapps.org/9090801">https://learningapps.org/9090801</a>	Беседа, дискуссия
2.	Раздел 2. Основные принципы базовой техники современного танца	Учебное занятие. Тренаж. подбор и обработка танцевальной лексикой.	Объяснение, наблюдение, образное сравнение, показ, упражнение	Музыкальный центр. музыкальная колонка. аудиозаписи на носителе (флеш-карта, диск, телефон, словарь терминов, книги по современному танцу. реквизит. видеодиски. коврики для занятий. мячики (теннисные)	Викторина «Партерная гимнастика» <a href="https://learningapps.org/10776323">https://learningapps.org/10776323</a> Учебный видеоролик «Танцевальная азбука» <a href="https://youtu.be/RuIXOobeI8k">https://youtu.be/RuIXOobeI8k</a> Учебный видеоролик «Балетная гимнастика» <a href="https://vk.com/video-131615038_456239026">https://vk.com/video-131615038_456239026</a> Учебный видеоролик «Специальные упражнения для развития данных в хореографии» <a href="https://youtu.be/KJ3A9co27H4">https://youtu.be/KJ3A9co27H4</a> Учебный видеоролик «Партерная гимнастика» <a href="https://vk.com/video139659582_170317105">https://vk.com/video139659582_170317105</a> Развитие координационных способностей <a href="https://vandex.ru/e/br?stream_id=vNT7be6o0MNc&amp;from_block=player_share_button_ya_video">https://vandex.ru/e/br?stream_id=vNT7be6o0MNc&amp;from_block=player_share_button_ya_video</a>	Наблюдение. рефлексия. анализ. коррекция
3.	Раздел 3. Пластические импровизации.	Игра, учебное занятие, тренинг на эмоциональное расслабление.	Объяснение, наблюдение, образное сравнение, показ, упражнение	Музыкальный центр. аудиодиск, аудиоматериал на носителе (флеш-карта, диск, телефоне, на компьютере), видеокамера	Викторина «Хорошо ли ты знаешь танец?» <a href="https://learningapps.org/14040750">https://learningapps.org/14040750</a> Игра Инструменты актера ( <a href="https://learningapps.org">learningapps.org</a> )	Наблюдение, рефлексия. анализ

№ п/п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Электронные образовательные ресурсы	Форма контроля
4.	Раздел 4. Итоговое занятие	Открытое занятие. Опрос.	Рефлексия, анализ выступления. Воспронзведение усвоенного материала. Вручение сертификатов о прохождении краткосрочной программы.	Музыкальный центр, аудиодиски, аудиоматериал на носителе (флеш-карта, диске, телефоне, на компьютере), видеокамера для записи импровизаций; реквизит, мячики. Видеокамера, штатив. Сертификаты.	Видеоролик «Как сделать танцевальный номер самому» <a href="https://yandex.ru/eflr?stream_id=466d9547d889abc1be0b98459bfc5e83&amp;from_block=player_share_button_yavideo">https://yandex.ru/eflr?stream_id=466d9547d889abc1be0b98459bfc5e83&amp;from_block=player_share_button_yavideo</a> Мультимедийна презентация	Открытое занятие. Опрос «Что нового я узнал на занятиях

#### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

- **вводный контроль**- беседа, дискуссия
- **текущий контроль** на занятиях в течение всего периода обучения по программе «Танец для души»;
- **итоговый контроль** - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы «Танец для души» по завершении периода обучения по программе.

**Формы контроля (подведения итогов):** Открытое занятие. Опрос «Что нового я узнал на занятиях «Танец для души». Анкетирование Шкала оценки результативности представлена в Приложении №1.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

#### СПОСОБЫ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для проведения предварительного учета знаний предлагается использовать карту отслеживания результативности.



## Информационные источники

### Список литературы для педагога

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – С.-Пб.: Наука, 1993.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983.
3. Боброва Г. Искусство грации. М.: Детская литература, 1986.
4. Брехман И.И. Проблемы обучения человека здоровью. Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 1995.
5. Кон И.С. Психология ранней юности. Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989.
6. Роттерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
7. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
8. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
9. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская – Москва.: Искусство, 1985.
10. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская – Москва.: Искусство, 1985.

### Список литературы для учащихся и родителей

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Боброва Г. Искусство грации. М.: Детская литература, 1986.
3. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2010