

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОЧЕРСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
«Танцы для взрослых»

Возраст учащихся: от 18 лет

Г. Очер
2024 год

Принято

Педагогическим советом
МАОУ ДО «Очерская ДШИ»

Протокол № 01 от 29.08.2024

Утверждаю:

Директор
МАОУ ДО «Очерская ДШИ»
Искусств 

«30» августа 2024 г.

Разработчик: Колчанова Наталья Николаевна

Преподаватель МАОУ ДО «Очерская ДШИ»

Рецензент: Бармина Наталья Александровна

Заведующий учебной частью

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- *Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе*
- *Объем учебного времени, предусмотренный на реализацию учебного предмета*
- *Цель и задачи учебного предмета*
- *Обоснование структуры программы учебного предмета*
- *Методы обучения*
- *Описание материально-технических условий реализации учебного предмета*

II. Содержание учебного предмета

III. Методическое обеспечение учебного процесса

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Танцы для взрослых» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту вне зависимости от возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы для взрослых» имеет художественную направленность, так как ориентирована на гармоничное развитие личности обучающихся средствами хореографической деятельности; формирование танцевальных навыков, способствующих повышению эстетической культуры обучающихся; развитие художественно-творческого потенциала, исполнительских способностей; общефизического, социального, интеллектуального и нравственного уровня.

Данная программа предполагает усвоение материала на стартовом уровне, который предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, его

минимальную сложность для усвоения. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие танцевальных способностей обучающихся всех возрастов.

Программа обучения охватывает обширный спектр тем, начиная с базовых шагов и движений, и заканчивая хореографией, стилистикой и выразительностью. Призвана не только научить желающих танцевальным навыкам, но и вдохновить и поддержать в каждом человеке индивидуальность и танцевальное самовыражение.

Каждое занятие включает в себя инструкции, демонстрации, практику и фокусировку на музыке и ритме. В процессе обучения, занимающиеся будут получать не только знания и навыки, но и повышать физическую форму, развивать гибкость, улучшать координацию и находить новых друзей с общим увлечением.

Программа разработана с ориентацией на работу в условиях разновозрастных групп, сформированных с учетом физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся.

Актуальность и новизна программы:

Программа «Танцы для взрослых» является актуальной и новаторской в контексте танцевального направления для взрослых, которые занимаются для поддержания здоровья, создания позитивных эмоций от танца, а также для тех, кто принимает танцы как хобби или способ расслабиться и отвлечься от повседневной трудовой рутины.

Эта программа предлагает индивидуальный подход и адаптацию к потребностям каждого ученика, что поможет обучающимся развить танцевальные навыки и техники с учетом их возможностей и целей. Программа предлагает уникальный контент и подход к танцевальному обучению. Она объединяет различные элементы латинских танцев, такие как сальса, бачата, румба и многое другое, и предлагает учащимся комплексную структуру обучения, которое удовлетворяет разнообразные интересы и

потребности. Это поможет расширить танцевальный репертуар обучающихся и придать программе уникальность.

Занятия танцами актуально в современном мире, где все больше людей признают важность физической активности, и, к тому же, становятся популярным увлечением для многих взрослых, служат отдушиной и способом снять стресс после напряженного трудового дня.

Педагогическая целесообразность дополнительной программы «Танцы для взрослых» определена тем, что ориентирует на приобщение каждого обучающегося к миру танца, применение полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Благодаря систематическим урокам по программе «Танцы для взрослых», обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.

Форма обучения – групповая.

Количество учащихся в группе – 6-11 человек в возрасте от 18 лет.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения. Занятия проводятся 8 раз в месяц по 1 часу.

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся посредством развитие творческих способностей танцевальной культуры и эстетического восприятия обучающихся, средствами хореографии.

Задачи программы:

- Освоение основных элементов;
- Развитие гибкости, координации движений и музыкальности;
- Разработка ритмического слуха и умения сопровождать музыку;
- Повышение самоуверенности и выразительности в танце;
- Улучшение физической формы и общего самочувствия.

Ожидаемые результаты:

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в формировании следующих учебных качеств: знаний, умений и навыков.

В ходе освоения программы, обучающиеся должны (под каждую задачу результат) **знать:**

- правила поведения в хореографическом зале, основы техники безопасности.

- базовые принципы танцевальных стилей

- технику выполнения основных танцевальных движений и комбинаций в танце

- основы работы над танцевальной выразительностью и стилистикой.

уметь:

- чувствовать и ощущать музыкальный ритм.

- исполнять базовые шаги и различные техники танцев

владеть:

- корпусом, движением рук, головы;

- необходимыми для танцора навыками: правильной осанкой, гибкостью и т.д.

Методы обучения.

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- ✓ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);

- ✓ методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- ✓ методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Материально-техническое обеспечение:

- специальный зал, оснащённый зеркалами, с достаточным освещением в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура;
- специальная форма и обувь для занятий.

II. Содержание учебного предмета

Учебный план занятий

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Введение в танцы	1	1	0	беседа, наблюдение, анализ
1.	Техника движений	8	1	7	краткий опрос, наблюдение, анализ
2.	Работа с музыкальностью и ритмом	6	-	6	наблюдение, анализ
3.	Освоение комбинаций и хореографии	20	1	19	краткий опрос, наблюдение, анализ
4.	Работа над стилистикой и выразительностью	6	1	5	краткий опрос, наблюдение, анализ
5.	Практика и повторение изученного материала	12	-	12	краткий опрос, наблюдение, анализ
6.	Подготовка к выступлению и самооценка	10	-	10	краткий опрос, наблюдение,

	Заключительное занятие	1	-	1	опрос, диагностика, коллективный анализ
	Итого:	64	4	60	

Содержание учебного плана занятий

Введение в танец– 1 час

Теория: Знакомство с участниками группы и определение их уровня подготовки и интересов. Объяснение целей, задач и ожидаемых результатов программы обучения. Объяснение основных понятий и характеристик танцевальных стилей

Практика: Освоение правильной позиции тела и рук во время танца.

Тема 1. Техника движений – 8 часов

Теория: Техникой танцевальной походки, чтобы придать грацию и элегантность движениям.

Практика: Изучение базовых шагов, таких как шаги «бачата», «самба», «румба», «сальса» и «чарльстон». Тренировка основных движений ног и тела. Изучение различных поворотов и вращений в танце. Тренировка плавности и точности движений во время поворотов. Улучшение баланса и контроля над телом.

Тема 2. Работа с музыкальностью и ритмом – 6 часов

Знакомство с основными ритмическими схемами и структурами танцевальной музыки. Развитие ритмического слуха и умение сопровождать музыку с помощью танцевальных движений. Практика танцев под различные ритмические паттерны и бит.

Тема 3. Освоение комбинаций и хореографии – 20 часа

Теория: Сочетание различных шагов и элементов в потоковую хореографию.

Практика: Изучение серии комбинаций движений, которые часто используются в изучаемых танцах. Развитие умения запоминать и исполнять сложные танцевальные последовательности. Работа над плавным переходом между различными движениями.

Тема 4. Работа над стилистикой и выразительностью – 6 часов

Теория: Разработка выразительности и эмоциональной интерпретации танцевальных комбинаций.

Практика: Изучение особенностей стилистики танца и характерных движений для каждого танца. Работа над танцевальной мимикой и осознанием собственного выражения.

Тема 5. Практика и повторение изученного материала – 12 часов

Практика: Повторение и укрепление изученных базовых шагов, движений и комбинаций. Практика танцевальной техники и ритмического слуха. Улучшение координации движений и повышение уверенности в исполнении танцев.

Тема 6. Подготовка к выступлению и самооценка – 10 часов

Практика: Подготовка к выступлению перед другими участниками или зрителями. Практика исполнения хореографии и выступление на публике. Обратная связь и самооценка каждого участника в целях дальнейшего развития.

Заключительное занятие

Практика: Подведение итогов.

III. Методическое обеспечение учебного процесса

Определение целей: Педагогу необходимо помогать обучающимся определить их цели и ожидания от программы «Танцы для взрослых». Обсудить, что они хотят достичь, улучшить или научиться в течение этой программы.

Техническая основа: Уделять достаточно времени для изучения основных элементов и техники танцев, таких как движение рук, ног, движения тела и позиции. Акцентирование внимания на правильную форму при выполнении каждого элемента, регулярное повторение их на протяжении программы.

Расширение стиля и выразительности: Внимание к стилю и выразительности танцев, а также рассказ педагога обучающимся о силе и энергии этих танцев и поможет им развить свою индивидуальность и выразительность через движения тела, фразировку и музыкальность.

Практические упражнения: Различные упражнения для развития и совершенствования навыков в танце». Это могут быть упражнения на силу и гибкость, упражнения, фокусирующиеся на основных движениях, а также комбинации и импровизационные упражнения.

Обратная связь и коррекция: Очень важно предоставить ученикам обратную связь и помочь им корректировать свои движения и технику.

Поощрять вопросы и комментарии, а также предоставлять практические советы для улучшения.

Индивидуальный подход: Принимая во внимание индивидуальные потребности, уровень подготовки и прогресс каждого, необходимо адаптировать программу и упражнения для достижения наилучших результатов каждым обучающимся.

Практика и выступления: Нужно предоставлять обучающимся возможности для практики и выступлений, чтобы они могли применить свои навыки на практике, демонстрируя свои достижения перед другими людьми.

Вдохновение и мотивация: Очень важно поощрять и вдохновлять учеников на протяжении всей программы. Поддерживать их мотивацию,

давая положительную обратную связь, высокие ожидания и создавая атмосферу взаимной поддержки.

Продолжительное обучение: Обучение по программе «Танцы для взрослых» - это процесс, который требует времени и практики. Обучающиеся должны быть мотивированны продолжать обучение и развитие после окончания программы, чтобы они могли достичь ещё больших результатов.