

Департамент по делам молодежи и спорта Администрации города Сарова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» города Сарова

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
«15» 04 2025г

Утверждаю
Директор Центра внешкольной работы
Ю.В. Юртайкина
«18» 04 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КАНИКУЛЫ»**

Возраст обучающихся: от 7-16 лет
Срок реализации: 48 часов

Автор-составитель:
Шмакова Наталья Юрьевна,
педагог дополнительного образования,
первой квалификационной категории

г. Саров, 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Учебный план.....	5
3.	Содержание учебного плана.....	6
4.	Календарный учебный график.....	9
5.	Оценочные материалы.....	9
6.	Планируемые результаты освоения.....	9
7.	Условия реализации программы.....	10
8.	Список литературы.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность данной краткосрочной образовательной программы заключается в том, что каждый ребенок имеет возможность овладеть не только основами хореографии, но и научиться посредством пластики отражать свои впечатления от музыки, развивать способности к импровизации и воображению в столь короткое время.

Отличительные особенности программы:

Краткосрочная образовательная программа построена с учётом эмоциональной отзывчивости детей, любознательности и способности овладевать определёнными теоретическими знаниями в области хореографии, практическими навыками в области танцевального искусства.

Цель программы: Формирование и развитие хореографических навыков.

Задачи:

- обучать детей музыкально-ритмическим навыкам, формированию правильности выражения движения в танце, помочь освоить базовые элементы эстрадного и современного танца;

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, умение работать в коллективе;

- развивать художественный вкус, когнитивную сферу личности (воображение, память, наблюдательность, внимание).

Срок реализации программы – 48 часов.

Возраст обучающихся – от 7 до 16 лет.

Группы:

1. Начинаящая группа (дети, не занимающиеся хореографией);
2. Дети, имеющие хореографические навыки.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий:

- тренировка;
- репетиция;
- игра;
- просмотр и анализ концертов и спектаклей профессиональных и самодеятельных хореографических коллективов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – 2 часа 40 минут в день на одну группу, 5 раз в неделю.

Ожидаемые результаты:

Воспитанники первой группы познакомятся с: ритмикой, партерной гимнастикой, классическим танцем, положениями точек зала, характером музыки, ориентированием в зале, освоением танцевальных движений, основами актерского мастерства.

Воспитанники второй группы должны освоить: элементы эстрадного и современного танца, основы создания импровизационных композиций, передавать в движении изменение темпа музыки, выполнять упражнения на укрепление мышц тела, исполнять изолированные движения рук, ног, головы, корпуса, исполнять танцевальные комбинации.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ № 1

Содержание	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Инструктаж по технике безопасности	2	0	2
Разминка. Ритмика.	0	7	7
ОФП. Партерная гимнастика	0	5	5
Постановка рук, ног и осанки	1	3	4
Разбор танцевальных комбинаций	2	7	9
Актерское мастерство	0	3	3
Просмотр фильмов и мультфильмов о танцах	4	0	4
Постановочная работа	2	10	12
Подведение итогов, закрытие смены	1	1	2
Итого			48

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ № 2

Содержание	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Инструктаж по технике безопасности	2	0	2
Ритмика. ОФП. Партерная гимнастика	0	5	5
Эстрадный и народный танец	0	7	7
Импровизация. Классика.	1	6	7
Разбор танцевальных комбинаций	1	7	8
Постановочная работа	1	9	10
Просмотр фильмов о танцах	4	0	4
Актерское мастерство	0	3	3
Подведение итогов, закрытие смены	1	1	2
Итого			48

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Группа №1

1. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)

Объяснение и разбор правил техники безопасности, при нахождении в клубе и на занятиях. Просмотр видео-ролика о правилах безопасности при нахождении на улице и рядом с проезжей частью. Закрепление знаний.

2. Разминка. Ритмика (7 часов)

Разогрев и пробуждение всех мышц тела, начиная с головы и заканчивая ногами. Выполнение упражнений на ловкость, координацию, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека.

3. ОФП. Партерная гимнастика (5 часов)

Прыжки, скачки, повороты, приседания, отжимания, прыжки на скакалке, планка, боковые махи ногами, скалолаз. Партерная гимнастика выполняется на полу, на ковриках. Комплекс включает в себя упражнения на растяжку и укрепление мышц ног и спины. Упражнения: бабочка, лягушка, потягивание грудью к вытянутым ногам, махи лежа на боку, скольжение с вытянутой ногой в бок стоя на коленях, лодочка, растяжка спины.

4. Постановка рук, ног и осанки (4 часа)

Изучение позиций, комбинаций классического танца (батман, батман тандю, плие, деми плие, гранд плие, арабеск).

5. Разбор танцевальных комбинаций (9 часов)

Разучивание танцевальных движений народного (дробь, моталочка, веревочка, маятник, молоточки, крутки) танца, эстрадного (рисунки, переходы, изучение точек зала) танца и современных комбинаций. Просмотр мастер-классов по данным направлениям.

6. Актерское мастерство (3 часа)

Выполнение ряда упражнений по актерскому мастерству: «вжиться в образ», «повтори», «спектр эмоций», «как Юлий Цезарь», «Зеркало».

7. Просмотр фильмов и мультфильмов о танцах (4 часа)

Просмотр фильма «Чувствуй ритм» и мультфильма «Балерина».

Дискуссия после просмотра. Разбор показанных в фильме упражнений и движений.

8. Постановочная работа (12 часов)

Разбор компонентов: экспозиция, завязка, сюжет, развитие действий, кульминация, развязка танца. Применение их на практике при постановке танца.

9. Закрытие смены (2 часа)

Подведение итогов танцевальной смены. Показательное выступление.

Группа № 2

1. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)

Знакомство с детьми. Объяснение и разбор правил техники безопасности, при нахождении в клубе и на занятиях. Просмотр видео-ролика о правилах безопасности при нахождении на улице и рядом с проезжей частью. Закрепление знаний квизом.

2. Ритмика. ОФП. Партерная гимнастика (5 часов)

Разогрев и пробуждение всех мышц тела, начиная с головы и заканчивая ногами. Выполнение упражнений на ловкость, координацию, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека.

Прыжки, скачки, повороты, приседания, отжимания, прыжки на скакалке, планка, боковые махи ногами, скалолаз. Партерная гимнастика выполняется на полу, на ковриках. Комплекс включает в себя упражнения на растяжку и укрепление мышц ног и спины. Упражнения: бабочка, лягушка, потягивание грудью к вытянутым ногам, махи лежа на боку, скольжение с вытянутой ногой, лодочка, растяжка спины.

3. Эстрадный и народный танец (7 часов)

Отработка и закрепление всего пройденного материала за год. Изучение более сложных элементов для подготовки перед новым учебным годом.

4. Импровизация. Классика (7 часов)

Просмотр видео-роликов с различных соревнований и баттлов по танцевальному импровизации различной направленности. Разучивание приемов как с помощью импровизации (движений, мимики) передать смысл танца и его сюжет. Работа в команде на выстраивание своего сюжета, оттачивание и демонстрация.

Отработка (батман, батман тандю, плие, деми плие, гранд плие, арабеск).

5. Разбор танцевальных комбинаций (8 часов)

Погружение в мир современного танца. Разбор и изучение более свободных стилей, для умения раскрепоститься в танце.

6. Постановочная работа (10 часов)

Разбор таких компонентов как экспозиция, завязка, сюжет, развитие действий, кульминация, развязка танца. Применение их на практике при постановке танца.

7. Просмотр фильмов о танцах (4 часа)

Просмотр фильмов «Чувствуй ритм» и «Большой».

Дискуссия после просмотра. Разбор показанных в фильме упражнений и движений.

8. Актерское мастерство (3 часа)

Выполнение ряда упражнений по актерскому мастерству: «вжиться в образ», «повтори», «спектр эмоций», «как Юлий Цезарь», «Зеркало».

9. Закрытие смены (2 часа)

Подведение итогов танцевальной смены. Показательное выступление.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группа	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Итого
№1	12	12	12	12	48
№2	12	12	12	12	48

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущая диагностика результативности освоения программы проводится с использованием педагогического наблюдения.

Итоговая диагностика полученных знаний и приобретенных навыков происходит в форме показательного выступления танца от каждой группы.

Диагностическая карта для анализа освоения программы

ФИО	Знание основных понятий	Партерная гимнастика	Актерское мастерство	Классика	ОФП	Импровизация	Элементы современного танца	Элементы эстрадного танца	Итог

В графах указывается «освоил» или «не освоил» обучающийся разделы данной программы.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Обучающиеся по итогу освоения программы:

- знают о танцевальных направлениях и базовых элементах эстрадного и современного танца. Знают основы создания импровизационных композиций, положения точек в зале.
- умеют ориентироваться в зале и пространстве, передавать в движении изменение темпа и характера музыки;
- владеют знаниями по ритмике, актерскому мастерству, классическому, современному и эстраднему танцу. Владеют умением работать в коллективе.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Зачисление на смену производится без отбора и экзамена, главное - это огромное желание танцевать и познавать новое. Главное условие - медицинская справка-допуск.

Форма для занятий:

- девочки (лосины (шорты), футболка, танцевальные балетки, волосы убраны, кроссовки);
- мальчики (спортивные штаны (шорты), чешки, футболка, кроссовки).

Материально-техническая база:

- проветриваемый танцевальный зал с зеркалами и станком;
- музыкальный центр;
- коврики и скакалки;
- фото и видео материалы;
- раздевалка, помещение для отдыха.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Алексеева Л.И. Сюжетные танцы. - М., 2015;
2. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., Искусство; 2005;
3. Баскаков В. Свободное тело. – М. – 2019;
4. Вагонова А.М. Основы эстрадного танца. - М., – 1996;
5. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. – Альманах 1. – 2007;
6. Григорова Н.А. Энциклопедия «Балет». - Спб, – 2014;
7. Дункан А. Моя жизнь. – М., – 2019;
8. Запора Р. Импровизация присутствует. – Альманах 1. – 2018;
9. Ивлева Л.Д. Руководство воспитательным процессом в самодеятельных хореографических коллективах. Учебное пособие. – Челябинск. – 2015;
10. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей Возрастной группе. – Челябинск. – 2015;

Для воспитанников:

1. Алексеева Л.И. Сюжетные танцы. - М., – 2013;
2. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М., Искусство; – 2005;
3. Баскаков В. Свободное тело. – М. – 2017;
4. Григорова Н.А. Энциклопедия «Балет». - Спб, – 2014;
5. Дункан А. Моя жизнь. – М., – 2010.