

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯГУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
Завьяловского района Удмуртской Республики (МБОУ «Ягульская СОШ»)

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 8 от «10» мая 2025г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
по воспитательной работе

 Бузилова В.А..
«10» мая 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Ягульская СОШ»

 Ларионова И.С.
«12» мая 2025 г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
"Танц Pole"**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:
Котова Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования

Ягул, 2025 год

Раздел 1. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танц Pole» разработана в соответствии с требованиями нормативных документов и на основании Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Данная программа будет реализована в пришкольном детском оздоровительном лагере с дневным пребыванием «Солнечный город».

Направленность программы – художественная.

Уровень сложности программы – стартовый.

Актуальность программы. Одной из важнейших задач образовательного процесса является художественно-эстетическое развитие учащихся. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями и историей танца, прослушивание музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные мысли и чувства человека. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая задачи, которые ставит перед ним педагог. Ребёнок учится сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной координации, различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой.

Программа «Танц Pole» нацелена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей детей, создание условий для творческого развития каждого ребенка, его адаптации в меняющемся мире и приобщении к культурным ценностям. Как показывает опыт, учащиеся, занимающиеся основами хореографии, обладают хорошей памятью, вниманием, фантазией. Для них характерна правильная осанка, высокая работоспособность, целеустремлённость и, что не менее важно, интерес к познанию. Всё это помогает ребятам быстрее адаптироваться к новым требованиям, которые предъявляются в учебной деятельности.

Потребность в двигательной активности у детей младшего и среднего школьного возраста настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Нужно отметить, что дети, занимающиеся хореографией, гораздо реже болеют, чем их сверстники. Движение в ритме, в темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем. Появляется так называемый лечебный эффект. В результате регулярных занятий создаётся мышечный корсет, и исправляются недостатки осанки, уменьшается плоскостопие. Таким образом, решается задача общего укрепления и физического развития ребёнка.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 10-12 лет. Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий.

Количество учащихся в группе - 25 человек.

Срок освоения программы – 1 месяц.

Объем программы – 12 часов.

Режим занятий – занятия проходят два раза в неделю по 3 часа, продолжительность занятия 40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие хореографических способностей учащихся 7-11 лет в процессе освоения различных танцевальных направлений;

Задачи:

- познакомить детей с историей возникновения и развития хореографического искусства;
- дать навыки основ хореографии с элементами свободной пластики с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал;
- сформировать правильную осанку, укрепить суставно-двигательный и связочный аппарат, скорректировать опорно-двигательный аппарат детей;
- развивать элементарные пространственные представления, ориентацию детей в ограниченном сценическом пространстве, в композиционных построениях танцевальных рисунков – фигур;

- развивать природные физические данные;
- снять мышечные «зажимы» и психологический процесс торможения средствами танца;
- воспитывать дисциплину и навыки организованности в процессе труда;
- прививать навыки работы в коллективе.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Названия разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
2	Азбука музыкального движения	2	1	1	
3	Упражнения для развития координации	1		1	
4	Элементы современного танца	2		2	
5	Танцевальные этюды	2		2	
6	Концертная деятельность	2		2	
7	Аттестация	1		1	диагностика
	Итого:	12			

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (2 ч)

Теория: Цель и задачи программы. Режим работы объединения. Правила внутреннего распорядка. Правила поведения обучающихся. Инструктаж по ТБ при выполнении работ. Инструктаж по ТБ (по пожарной безопасности). Инструктаж по безопасному исполнению упражнений и танцевальных движений. Внешний вид учащегося, форма одежды. Из истории хореографии.

Тема 2. Азбука музыкального движения (2 ч)

Теория: Музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Определение темпа и ритма музыки. Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

Практика: Ритмическая разминка:

- повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
- перемещение головы параллельно плечам в сторону;
- разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
- вращение предплечьями;
- «Мельница» плечевой сустав;
- «Качели»;
- разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;
- вращение коленями;
- упражнения для таза и бедер;
- упражнения для корпуса: вращение грудной клетки;
- волны, в сторону по точкам.

Тема 3. Упражнения для развития координации (1 ч)

Практика:

- «Открытый шаг» (openstep);
- Jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе;
- Kneeeup, kneelift - колено вверх-вниз;
- Kick –махи ногами;
- Lang – выпад;
- Crossstep - скрестный шаг;
- упоры (присев, лежа, согнувшись);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Тема 4. Элементы современного танца (2 ч)

Практика:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное);
- bodi roll – скручивание тела;
- stretch – тянуть, растягивать;
- flex, point – сократить, вытянуть;
- flat back – плоская спина;
- skate – скольжение

Тема 5. Танцевальные этюды (2 ч)

Практика: Танцевальная разминка. Функциональное назначение и особенности проведения основных видов разминки: сидя, лежа, стоя. Техника прыжков и вращений. Освоение упражнений по исправлению недостатков опорно-двигательного аппарата. Виды тренинга корпуса, бедер, диафрагмы, мимики перед зеркалом, танцевального шага, основных поворотов.

Изучение базовых движений разных танцевальных стилей: хип-хоп; шафл; современная хореография (модерн, контемп); джаз; вог; дэнс холл.

Тема 6. Концертная деятельность (2 ч)

Практика: Выступление на школьных мероприятиях: День учителя; Новогодний концерт; Последний звонок; Первое сентября; другие календарные праздники и мероприятия.

Тема 7. Аттестация (1 ч)

Практика: диагностика.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков;

Метапредметные результаты:

- адекватное восприятие предложений педагога, товарищей по исправлению допущенных ошибок;
- работать в группе, учитывать мнения партнеров;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Предметные результаты:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

		1 месяц		
Неделя	№ недели	Т	П	К
1	1	Т	П	
	2	Т	П	

	3		П	
2	1		П	
	2		П	
	3		П	
3	1		П	
	2		П	
	3		П	
4	1		П	
	2		П	
	3		П	К
4 недели, 12 часов				

2.2. Условия реализации программы

Занятия проводятся на базе МБОУ «Ягульская СОШ» в хореографическом классе.

Материальное обеспечение и оборудование:

- музыкальный центр;
- флэш-накопитель (USB);
- танцевальные костюмы;

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, владеющий материалом, имеющий педагогическое образование.

2.3. Форма аттестации

Для оценки эффективности реализации программы «Современные танцы», а также для выявления необходимости в коррекции данной программы систематически проводятся следующие виды контроля:

- Текущий контроль проводится на каждом занятии. Цель – выявление ошибок и успехов в танцевальной деятельности обучающихся. Формы текущего контроля: наблюдение активности на занятиях, анализ деятельности.
- Аттестация проходит в виде диагностики.

2.4. Оценочные материалы

Цель диагностики: выявление уровня освоения программы ребенком.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий. При определении уровня развития ребенка, за основу взяты следующие программные задачи:

- Чувство музыкального ритма -

способность воспринимать и передавать разные ритмические рисунки, основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами. Темпом и ритмом.

Оценивается соответствие исполнения движений музыке. Эмоциональная отзывчивость -

выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции.

- Танцевальное творчество -

Способность правильно и «музыкально» исполнять танцевальные движения, комбинации, умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».

Комплексная оценка:

1 - 1,7 низкий уровень (Требуется корректирующая работа педагога)

1,8 – 2, 5 средний уровень

2,6 – 3 высокий уровень

Чувство музыкального ритма
1. <i>Выделить хлопками сильные доли в музыке.</i> 3 балла – самостоятельно выделяет сильные доли в музыке. 2 балла – выделяет сильные доли в музыке с небольшими неточностями. 1 балл – выделяет сильные доли в музыке с помощью педагога. 0 баллов – не может выделить сильные доли в музыке.
2. <i>Прохлопать ритмический рисунок под музыку.</i> 3 балла – самостоятельно выполняет хлопки под музыку. 2 балла – выполняет хлопки под музыку с небольшими неточностями. 1 балл – Хлопает под музыку с помощью педагога. 0 баллов – не может хлопать под музыку.
3. <i>При помощи движений выделить смену частей музыки.</i> 3 балла – самостоятельно меняет движение со сменой частей музыки. 2 балла – меняет движение со сменой частей музыки с небольшими неточностями. 1 балл – меняет движение со сменой частей музыки при помощи педагога. 0 баллов – не слышит части музыки.
Эмоциональная отзывчивость
1. <i>Упражнение «Листок».</i> 3 балла – выразительно передает заданный образ. 2 балла – не очень выразительно передает заданный образ. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданный образ.
3. <i>Упражнение «В гостях у сказки».</i> 3 балла – выразительно передает заданные образы. 2 балла – не очень выразительно передает заданные образы. 1 балл – передает заданный образ при помощи педагога. 0 баллов – не может передать заданные образы.
Танцевальное творчество
1. <i>Исполнить танцевальную комбинацию.</i> 3 балла – правильно и «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию. 2 балла – «музыкально» исполняет танцевальную комбинацию, допуская небольшие неточности. 1 балл – исполняет, танцевальную комбинацию при помощи педагога. 0 баллов – не может выполнить танцевальную комбинацию.
2. <i>Выбрать движения согласно музыкальному материалу.</i> 3 балла – правильно выбирает движения. 2 балла – выбирает движения, допуская небольшие неточности. 1 балл – выбирает движения при помощи педагога. 0 баллов – не может выбрать движения.
3. <i>Придумать танцевальную комбинацию на заданную музыку.</i> 3 балла – легко придумывает комбинацию, не путает стили музыки. 2 балла – придумывает комбинацию, но иногда требуется подсказка педагога. 1 балл – затрудняется в придумывании танцевальной комбинации. 0 баллов – не может придумать комбинацию.

2.5. Методические материалы

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

- Наглядный (наглядная демонстрация формируемых навыков, демонстрация фильмов, просмотр видеозаписи хореографических номеров);
- Словесный (беседа о танце, объяснение техники исполнения хореографических движений, рассказ о средствах выразительности музыкального сопровождения, аналитическая оценка результатов учебного процесса);
- Эмоциональный (подбор ассоциаций, образов);
- Практический (самостоятельное выполнение учащимися хореографических действий, исполнение движений и танцевальных этюдов);
- Репродуктивный (воспроизведение полученных знаний, умение создавать свой танцевальный

рисунок, хореографический образ).

Формы проведения учебных занятий: традиционное занятие; комбинированное занятие; практическое занятие; игра, праздник, конкурс, фестиваль; творческая встреча; репетиция; концерт, открытый урок.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная; в парах; групповая; индивидуально–групповая; ансамблевая.

Программой предусмотрено проведение следующих занятий:

- Групповые занятия, в которых обучение проводится с группой учащихся и включают в себя теоретическую и практическую части, связанные между собой.
- Индивидуальные занятия направлены на решение творческих задач, для отработки с учащимися сложных хореографических элементов и подготовки к сольному номеру.
- Репетиционные занятия (коллективные и индивидуальные) необходимы для осуществления постановочной работы с коллективом и участия в различных концертах.

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для саморазвития и самореализации личности учащихся, их успешной социализации в обществе;

Задачи:

- сохранять и развивать чувство гордости за свою страну, республику, село, школу, семью;
- воспитывать любовь к Родине, ее истории, культуре и традициям;
- формировать чувство уважения к другим народам, их традициям;
- формировать у учащихся осознание нравственной культуры миропонимания;
- формировать у учащихся умение работать в коллективе, сотрудничать с другими детьми;
- развивать творческие способности учащихся;
- формировать интеллектуальную культуру обучающихся, развивать их кругозор и любознательность;
- формировать у обучающихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Планируемые результаты:

- чувство сопричастности к жизни детского коллектива, осознание себя членом коллектива;
- уважительное отношение к истории страны, осознание себя ее гражданином;
- развитие любознательности и кругозора обучающихся;
- адекватная самооценка обучающимися уровня деятельности в объединении;
- позитивное отношение к жизни.

Оценка достижения планируемых результатов воспитания проводится педагогическим работником на основе педагогического наблюдения.

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Мероприятие	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое	Участие в акции «Свеча памяти»	20 июня
Нравственное и духовное воспитание	День родного края	19 июня
Интеллектуальное воспитание	Беседы о различных танцевальных стилях, выдающихся танцорах прошлого и современности	
Культура здорового и безопасного образа жизни и комплексная профилактическая работа	Олимпийские игры	11 июня

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов- хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.

22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.

