

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Гармония»

Рассмотрено на заседании
методического совета
от «19» апреля 2023 года
Протокол № 4



«Утверждаю»
Директор МБУДО
ЦРТДиЮ «Гармония»
Л.Б. Бороздина Л.Б. Бороздина
Приказ № 43-о от «05» июня 2023 г.

Летняя краткосрочная
дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Вечное движение»

Адресат программы:
учащиеся в возрасте от 11 до 17 лет

Срок реализации: 4 недели

Разработчик программы:
Куприна Лариса Николаевна,
педагог дополнительного
образования

Ангарск, 2023 год

1. Пояснительная записка

Информационные материалы и литература:

Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Вечное движение» составлена в соответствии со следующими нормативными правовыми документами и методическими пособиями:

- Декларация прав ребенка (1959 г.);
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Баскаков В. Свободное тело (2021 г.);
- Вагонова А. Основы классического танца (2016 г.);
- Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация (2019 г.).

Направленность программы - художественная.

Актуальность:

Каждый ребенок имеет возможность овладеть не только основами хореографии, но и научиться посредством пластики отражать свои впечатления от музыки, развивать свои способности в импровизации и воображении.

Летняя краткосрочная программа «Вечное движение» построена с учетом эмоциональной отзывчивости, любознательности и способности ребенка овладеть определенными теоретическими знаниями и практическими навыками в области хореографии за достаточно небольшой период времени. Обучение по программе позволяет отслеживать двигательную активность каждого ребёнка, создать для него непринуждённую атмосферу поисковых действий, помочь развить свои собственные импульсы пластических ощущений. Кроме того, в основе программы, лежит танцевальная культура народов мира, что важно для воспитания у детей толерантности, сплоченности, развития коммуникативных навыков и чувства товарищества.

Новизна программы заключается в полноценной и гармоничной организации образовательного процесса, что способствует правильному физическому развитию детей, более глубокому эмоционально-осознанному восприятию ими музыки, отдельных музыкально-выразительных средств, пониманию музыкальных ритмов, стилей и жанров.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 17 лет. Для работы по программе формируются группы численностью от 10 до 15 человек. Набор детей осуществляется без вступительных испытаний, без предъявления особых требований к знаниям и умениям детей в области хореографического искусства. Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Вечное движение» охватывает детей школьного возраста, а также учитывает все основные психологические новообразования каждого возрастного периода, предоставляя возможность учащимся удовлетворять свои интересы путем творческой самореализации. На занятиях дети, имея равные возможности для проявления своих творческих способностей, смогут сравнить свои достижения с успехами других ребят, а также со своими собственными результатами вначале и по окончании обучения, что обеспечит «ситуацию успеха» создающую благоприятные условия для развития ребенка.

Срок освоения программы:

Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Вечное движение» рассчитана на 4 недели обучения. Всего 48 часов.

Форма обучения - очная.

Режим занятий:

4 раза в неделю по 3 учебных часа с перерывом между занятиями 10 минут.

Цель программы: развитие творческих способностей учащихся путем освоения ими основ хореографического искусства.

Задачи программы:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с танцевальной культурой народов мира.
- Изучить танцевальные термины: название движений и упражнений.
- Изучить правила при выполнении гимнастических движений и упражнения выработывающие гибкость, выворотность, растяжку.
- Изучить особенности и азы народного танца и импровизации.

Развивающие:

- Развить у учащихся индивидуальные творческие способности и интерес к хореографическому искусству.
- Научить исполнять танцевальные движения и танцы.
- Научить правильно выполнять упражнения выработывающие гибкость, выворотность, растяжку.
- Научить импровизировать музыкальные произведения в движении на заданную тему.
- Научить владеть своим телом и проявлять чуткость к хореографическому искусству.
- Полноценно применять свои способности и самовыражаться в музыкальных композициях средствами хореографии.

Воспитательные:

- Воспитывать у учащихся художественно-эстетический вкус.
- Воспитать устойчивый интерес к искусству хореографии и творчеству.
- Сформировать внимательное отношение к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализу собственной творческой деятельности.
- Сформировать толерантное отношение к культуре народов мира.
- Способствовать постижению детьми самооценности и целостности собственной личности, осознанию своей роли в коллективе.
- Повысить коммуникативную культуру.

2. Объем, содержание программы.

Объем программы:

Всего 48 часов.

Содержание программы:

Группа № 1

Раздел 1. Партерная гимнастика (всего - 18 часов: из них практика - 18 часов).

1. Постановка корпуса (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: правила напряжения мышц, стоя лицом к станку поочередно расслаблять и напрягать мышцы.

2. Упражнение на развитие стопы. Выворотность стопы (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: в положении стоя и сидя на полу, работа носочками, сильное натяжение и сокращение подъема стопы; в положении сидя на полу разворачиваем носки по первой позиции и ведем носки по кругу, отслеживая выворотность стопы и натягивание носочков и колена.

3. Подъем ноги вверх, опускание вниз. Подъем одновременно двух ног (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: в положении лежа на спине подъем ног вверх и опускание вниз поочередно, чередуя правой, левой вверх, вниз, сохраняя натяжение колена; в

положении лежа на спине поднять одновременно две ноги вверх, опустить их вниз, сохраняя натяжение колена и обращая внимание на работу пресса.

4. Упражнение «Ножницы» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: ритмично в положении лежа на спине перекрещивать ноги между собой, сохраняя натяжение мышц.

5. Упражнение «Кошечка» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: стоя на коленях, руками оперившись в пол, прогибать спину вверх, вниз, плавно работая позвоночником.

6. Упражнение «Ласточка» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: лежа на спине раскрыть руки, ноги развести в стороны и соединить вместе, развивая силу мышц спины.

7. Упражнение «Корзинка» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: лежа на животе соединить за спиной руки ноги и плавно раскачивать корпус, развивая силу мышц спины

8. Упражнение «Мостик» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: из положения лежа на спине поднимаемся на мостик и опускаемся, вырабатывая силу рук и пластику спины.

9. Упражнение «Березка» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: лежа на спине, стоять на лопатках, высоко поднимая прямые ноги в верх, плавно работая корпусом.

10. Упражнение «Рыбка» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: лежа на спине, притянуть колени к груди и качаться в позе «рыбки», развивая силу мышц спины.

11. Упражнение «Мячик» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: в положении присед с ровной спиной сесть на полу пальцы, в положении стоя с ровной спиной встать на полу пальцы, сделать повороты на полу пальцах, сохраняя равновесие.

12. Упражнение «Неваляшка» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: в положении стоя расставить ноги на ширине плеч, выполнять покачивания в правую и левую сторону поочередно, резко, сохраняя равновесие.

13. Прогибы корпуса вперед и назад (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: в положении стоя и сидя спокойно прогибать корпус влево, вправо, вперед, назад, вырабатывая пластику спины.

14. Упражнение «Книжечка» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: лежа на спине поднимаем корпус и ноги вверх одновременно, соединяя их вместе.

15. Упражнение «Бабочка» (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: в положении сидя, ноги сгибаем в коленях, стопы как можно ближе подводим к тазу, соединив стопы, раскачиваем коленями, растягивание внутренних мышц бедра, подготовка к шпагату.

16. Полу шпагат (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: с выпада на правую ногу тянем левую, с выпада на левую ногу тянем правую, вперед, влево, вправо.

17. Продольный шпагат (всего – 1 час, из них практика – 1 час)

Практическая работа: из положения стоя тянем продольный шпагат.

18. Поперечный шпагат (всего – 1 час, из них практика – 1 час)

Практическая работа: из положения стоя тянем поперечный шпагат.

Раздел 2. Азбука классического танца (всего – 12 часов, из них практика – 12 часов)

1. Постановка корпуса. Релеве. Позиции ног (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: постановка корпуса лицом к станку, медленное поднятие на полу пальцы, 1, 2, 3 позиции правила перехода из позиции в позицию

2. Деми-плие (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: деми-плие по 1, 2, 3 позиции, с переходом из позиции в позицию.

3. Батман тандю. Батман жете (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: батман тандю по первой позиции, батман жете по точкам с резким броском и затягиванием коленей и носков.

4. Пассе (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: пассе по первой позиции, скольжение по полу, выворачивая пятку в правильном положении.

5. Ронд (всего – 2 часа, из них практика – 2 часа).

Практическая работа: ронд по точкам, по четвертям, по половинкам с соблюдением правил выполнения батманов.

6. Сур ле ку де пье (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: сур ле ку де пье.

7. Батман фραπε. Батман фондю (всего – 1 час, из них практика – 1 час).

Практическая работа: батман фραπε в сторону, батман фондю в сторону.

8. Соте (всего – 2 часа, из них практика – 2 часа).

Практическая работа: соте лицом к станку.

9. Растяжка (всего – 2 часа, из них практика – 2 часа).

Практическая работа: растяжка на станке.

Раздел 3. Постановочная работа (всего – 18 часов, из них практика – 18 часов).

1. Русский народный танец «Тимоня» (всего – 5 часов, из них практика – 5 часов).

Практическая работа: содержание танца «Тимоня», проходочка, правила исполнения танцевальные комбинации, постановка танца «Тимоня».

2. Этюды (всего – 4 часа, из них практика – 4 часа).

Практическая работа: история белорусской хореографии, белорусские танцевальные комбинации.

3. Этюды (всего – 4 часа, из них практика – 4 часа).

Практическая работа: история рождения польки, постановка танца «Полька».

4. Этюды (всего – 4 часа, из них практика – 4 часа).

Практическая работа: история бурятской культуры, бурятские танцевальные комбинации.

5. Урок-смотр (всего – 1 час, из них практика - 1 час).

Практическая работа: показ изученных танцевальных композиций (по выбору учащихся).

3. Планируемые результаты.

Предметные:

– Знать теоретические основы хореографического искусства (музыкальный размер, темп, ритм, интервал, терминологию, точки класса).

– Знать последовательность исполнения элементов в танцевальных комбинациях, правила поворотов по диагонали, по кругу, на середине класса, музыкальный размер, синкопа, скорость.

Метапредметные:

– Уметь исполнять элементы партерной гимнастики, базовые упражнения классического экзерсиса, танцевальные элементы.

– Уметь исполнить народно-сценический экзерсис, «дробушки», «хлопушки», крутки.

– Выучат танцевальный номер «Тимоня».

Личностные:

– Развить аккуратность, целеустремленность, трудолюбие.

- Воспитать интерес к хореографическому искусству.
- Развить чувство уважения к окружающим.
- Развить коммуникативные навыки.
- Развить стремление к реализации творческого потенциала и самореализации.

4. Учебный план

№	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов			Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практическая работа		
1.	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Русский народный танец «Тимоня».	12	-	12	Практическая работа	
2.	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды.	33	-	33	Практическая работа	
3.	Русский народный танец «Тимоня». Урок-смотр	3	-	3	Практическая работа	Урок-смотр
Итого		48	0	48		

5. Календарный учебный график

Раздел/месяц	август
Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Русский народный танец «Тимоня».	12
Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды.	33
Русский народный танец «Тимоня». Урок-смотр.	3
Итоговая аттестация	урок-смотр
Всего	48 ч.

6. Календарно-тематический план

№	Дата проведения	Название раздела; темы раздела; темы занятия	Объем часов			Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
			Всего	Теория	Практика		
1.	02.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Русский народный танец «Тимоня».	3	-	3	Практическое занятие	
2.	03.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Русский народный танец «Тимоня».	3	-	3	Практическое занятие	
3.	07.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Русский народный танец «Тимоня».	3	-	3	Практическое занятие	
4.	08.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Русский народный танец «Тимоня».	3	-	3	Практическое занятие	
5.	09.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды	3	-	3	Практическое занятие	

		(белорусские).					
6.	10.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды (белорусские).	3	-	3	Практическое занятие	
7.	14.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды (белорусские).	3	-	3	Практическое занятие	
8.	15.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды (белорусские, польские).	3	-	3	Практическое занятие	
9.	16.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды (польские).	3	-	3	Практическое занятие	
10.	17.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды (польские).	3	-	3	Практическое занятие	
11.	21.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды (польские).	3	-	3	Практическое занятие	
12.	22.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды (бурятские).	3	-	3	Практическое занятие	
13.	23.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды (бурятские).	3	-	3	Практическое занятие	
14.	24.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды (бурятские).	3	-	3	Практическое занятие	
15.	28.08	Партерная гимнастика. Азбука классического танца. Этюды (бурятские).	3	-	3	Практическое занятие	
16.	29.08	Русский народный танец «Тимоня». Урок-смотр.	3	-	3	Практическое занятие	Урок-смотр
Итого			48	0	48		

7. Методические материалы.

Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Вечное движение» включает в себя 3 раздела общей продолжительностью обучения 48 часов. В ходе занятия используются следующие методы, приемы и формы занятий:

- словесные методы (беседа, объяснение);
- наглядные методы (показ педагогом образца выполнения упражнений и танцевальных движений);
- практическое обучение (практические работы).

Занятия проводятся следующим образом:

1. Приветствие, проверка готовности к занятию.
2. Знакомство с темой, объяснение материала.
3. Выполнение упражнений.
4. Выполнение танцевальных движений, композиций.
5. Постановочная работа.
6. Обсуждение и подведение итогов, рефлексия.

В течение занятия педагог контролирует процесс, помогает исправить ошибки и комментирует их, чтобы воспитанник понял, в чем трудность или что он сделал не так. Также необходима не только критика, но и поощрение, похвала для стимулирования положительных эмоций, стремления сделать лучше.

В ходе занятий используется следующее методическое обеспечение:

- Сборники музыкальных произведений.

8. Оценочный материал

Важными критериями при анализе детских достижений и полученных результатов являются:

- Психофизиологические особенности ребенка.
- Сложность выполняемых танцевальных движений и композиций.
- Техника выполнения.

Для оценки планируемых результатов применяются следующие виды контроля:

– Текущий этап – проверка освоения знаний и умений получаемых в процессе обучения. Отслеживается через текущие задания в процессе наблюдения.

– Итоговый этап – осуществляется на итоговом занятии. Итоговый контроль проходит в форме урока-спектакля, где учащиеся демонстрируют полученные ими знания, сформированные умения и навыки.

9. Условия реализации программы.

Летняя краткосрочная дополнительная общеразвивающая программа «Вечное движение» реализуется в хореографическом классе, оборудованном балетными станками и зеркалами, аудиоаппаратурой, видеотехникой.

10. Список литературы.

1. Алексеева Л.И. Сюжетные танцы. - М.: Просвещение, 2017.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Искусство, 2011.
3. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М.: Искусство, 2017.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Санкт-Петербург: СПб, 2013.
5. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. – М.: Альманах, 2009.
6. Григорова Н.А. Энциклопедия «Балет». – Санкт-Петербург: СПб, 2016.
7. Дункан А. Моя жизнь. – М.: Академия, 2012.
8. Запора Р. Импровизация присутствует. – М.: Альманах, 2009.
9. Ивлева Л.Д. Руководство воспитательным процессом в самодеятельных хореографических коллективах. Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во «Пресса», 2019.