

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Приоритет»

Согласовано:  
Методический совет  
от «25» мая 2023г.  
Протокол № 4

Утверждаю:  
Директор ЦВР «Приоритет»  
/Фролова Ю. В./  
«30» мая 2023г.  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 5  
«30» мая 2023г.

Художественная направленность

**Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Танцевальный интенсив»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:  
Боровкова Алена Александровна,  
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2023

## Содержание

№	Оглавление	страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Этапы реализации программы	5
3.	Учебно-тематический план	5
4.	Календарно-тематический план	6
5.	Содержание	6
6.	Прогнозируемые результаты	8
7.	Список литературы	9

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «**Протанцы**» является модифицированной и разработана на основании:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 03 августа 2018 г.);
- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-Р;
- Письмом Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Приоритет».

Лето — это отдых, который должен быть активным, творческим, познавательным и, конечно же, интересным. Именно в летний период происходит полноценное оздоровление детей как физически, так и творчески. Организация свободного времени обучающихся в летнее время является главной задачей краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы «**Танцевальный интенсив**».

**Направленность программы:** - художественная

**Уровень реализации программы** – стартовый.

**Актуальность** программы заключается в том, обучающиеся продолжают получать более высокий уровень физического развития, поможет выстроить индивидуальный период обучения тем направления, в котором в течение года были не доделаны не закрыты, обогатит их внутренний мир. Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой,

всесторонне развитой личности. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает учащимся понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

**Новизна программы** состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому учащемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей. А также программа адаптирована к возможностям детей разных возрастов.

**Педагогическая целесообразность** – состоит в том, чтобы, создать каждому обучающемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации творческих способностей.

**Объем программы:** 36 часов

- общее количество часов в неделю 6,
- общее количество занятий в неделю 3.

Количественный состав группы от 10 до 12 человек.

**Целью** программы «Танцевальный интенсив» создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения основ здорового образа жизни.

**Основные задачи программы:**

Обучающие:

- обучить и познакомить с историей других культур, через танец;
- обучать практическим умениям и навыкам в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

Развивающие:

- развитие умения двигаться под музыку, взаимодействовать в парах и группах;
- развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно образное восприятие и мышление;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через танец;

### Воспитательные:

- воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

### **Формы работы:**

- теоретическое учебное занятие;
- музыкально-тренировочные занятия;
- игра;
- мастер-класс;

## **2. Этапы реализации программы (календарный график)**

Год обучения	Продолжительность занятий	Возраст	Количество часов в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество в группе	Количество часов в месяц
1	2,15	7 - 14	6	3	10 - 12	36

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «» реализуется в летний период времени.

Начало учебного года с 05 июня завершение 30 июня

### **Средства контроля.**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** открытые уроки, журнал посещаемости, фото и видео, отзыва детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации результатов:

Оценочные материалы:

## **3. Учебно-тематический план**

№ раздела	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика
1	Репетиционно – постановочная деятельность	12	-	12
2	Фитнес и аэробика	12	-	12
3	Растяжка (гимнастика)	8	-	8
4	Игры (импровизация)	4	-	4
<b>Итого</b>		<b>36</b>		<b>36</b>

#### 4. Календарно – тематический план

№ занятия	Название занятия	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика
<b>Раздел 1. Постановочная деятельность (12ч.)</b>			
1(2)	Заучивание танцевальной связки №1		2
2(3)	Заучивание танцевальной связки №2		2
3(4)	Заучивание танцевальной связки №3		2
4(5)	Заучивание танцевальной связки №4		2
5(6)	Отработка заученных связок 1, 2		2
6(7)	Отработка заученных связок 1, 2		2
<b>Раздел 2. Фитнес и аэробика (12 ч.)</b>			
1(8)	Стрейчинг		2
2(9)	Интенсив		2
3(10)	Кросс		2
4(11)	Кардио		2
5(12)	Силовые		2
6(13)	Аэробные		2
<b>Раздел 3. Растяжка (гимнастика) (8 ч.)</b>			
1(14)	Растяжка у станка		2
2(15)	Растяжка с использованием гимнастических кубиков		2
3(16)	Растяжка на середине зала с использованием стульев		2
4(17)	Партнеринг (парная растяжка)		2
<b>Раздел 4. Игры (импровизация) (4 ч.)</b>			
1(18)	Игры с мячом		1
2(19)	Игры на импровизацию		1
3(20)	Игры со стулом		1
4(21)	Музыкально – танцевальные		1

#### 5.Содержание программы

##### Репетиционно – постановочная работа

Данный раздел включает в себя общеразвивающие упражнения, отработку сложных связок и поддержек, изучение рисунка танцевальной композиции. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждению. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием то или иной группы.

##### Гимнастика

1. Растяжка бицепса (в партере и в партнеринге);
2. Растяжка трицепсов и плеч;
3. Поза ребёнка;
4. Поза собаки мордой вниз (с отведением по переменно ног);
5. Перевернутая растяжка спины (ноги за голову);

6. Поза верблюда;
7. Поза собаки мордой вверх (прогиб в пояснице);
8. Скручивание позвоночника лежа;
9. Поза голубя;
10. Глубокий выпад;
11. Складочка;
12. Наклон к одной ноге, вторая прямой угол;
13. Наклон стоя;
14. Шпагат (П, Л, П);
15. Бабочка;
16. Лягушка;
17. Лягушка с выпрямленной ногой;
18. Раскрытие ног у стены;
19. Корзиночка;
20. Уголовк (П/Л);
21. Березка (ноги прямые/согнутые назад);
22. Ласточка;
23. Кувырки;
24. Растяжка на правую/левую ногу.

### **Фитнес и аэробика**

- Выпады (вперед/назад/бок);
- Бокс (резкие махи вперед/диагональ);
- Приседы (с подниманием ноги и без);
- Планка;
- Боковые скручивания в планке;
- Развороты в планке;
- Степы аэробные;
- Махи ногами;
- Бег;
- Прыжки;
- Отжимания;
- Прыжки с выпадами;

### **Игры (импровизация)**

#### **- Игры с мячом**

«ПЯТЬ НАЗВАНИЙ»

«РЫБА, ЗВЕРЬ, ПТИЦА»

«МЯЧ СКВОЗЬ ОБРУЧ»

«ЗАЙЧИК»

«КАРТОШКА»

«ЛЕТУЧИЙ МЯЧ»

«СТАТУИ»

**- Игры на импровизацию**

«НА ЗАРАБОТОК».

«ПЕСЕНКА ПРО БАБКУ»

«ТРА-ТА-ТА»

«ЗЕРКАЛО»

**- Игры со стулом**

«ТАНЦУЕМ СИДЯ»

«ТРАНСФОРМЕР»

«СТОП-КАДР»

«ИЩЕМ ДРУГА»

**- Музыкально – танцевальные игры**

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

«ПАРУСА»

«ГЛАЗКИ, ГУБКИ, ЩЕЧКИ» (или «мимическая гимнастика»)

«ВОКРУГ СВЕТА»

«ПЕРЕПРАВА»

### **Прогнозируемые результаты**

В результате освоения программы обучения, обучающиеся должны овладеть первичными сведениями о различных танцевальных стилях; танцевальными базовыми движениями; развить физическую подготовку; учатся соединять выученные движения. Эти данные будут получены в ходе анализа работы каждого учащегося и диагностики.

### **Прогнозируемые результаты**

- Уметь
  - показывать элементарные базовые танцевальные движения;
  - соединять отдельные движения в хореографическую композицию;
- Знать/понимать
  - что физические нагрузки способствуют общему укреплению организма;
- Иметь представления
  - о своих природных задатках и способностях;
  - о базовых элементах в разных танцевальных направлениях;

### **Список литературы:**

1. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. - М., - 1991;
2. Захаров В. М. Танцы народов мира / В. М. Захаров. В 2 т. — М., - 2001;
3. Сюжетно-ролевые игры: приложение к методике игрового стрейтчинга. - СПб., - 1994;
4. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. - М., -1994;
5. Школьников Л. О танцах в шутку и всерьёз. - М., - 1975;