

**Управление образования администрации г. Белгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Юность» г. Белгорода**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Юность»

Т.А. Колупаева

Приказ № от «» 09. 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая краткосрочная
программа
"Вдохновение"**

направленность - художественная

возраст обучающихся - 7-11 лет

срок реализации программы – 6 недель

уровень - базовый

**составитель – Решетникова Татьяна Ивановна,
педагог дополнительного образования**

г. Белгород, 2020

Дополнительная общеобразовательная *краткосрочная* программа
«Вдохновение»

вид: общеразвивающая

тип: модифицированная

направленность: художественная

уровень: базовый

составитель: **Решетникова Т.И.**, педагог дополнительного образования

Краткосрочная программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы по обучению хореографическому искусству «Вдохновение», утвержденной к реализации решением педагогического совета МБУДО «Юность» от 02.09.2019 г. Приказ № _80_ от «_02_» 09. 2019г

Пояснительная записка.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик краткосрочной дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вдохновение» разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральным законом (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 (зарегистрирован 29.11.2018, № 52831);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14);
- Рекомендациями МП РФ по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением дистанционных технологий от 07.05.2020г. №ВБ-976/04;
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом МО РФ от 23.08.2017 №816 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 18.09.17г., регистрационный №48226);
- Приказом департамента образования Белгородской области от 24.03.2020г. №751 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительные общеобразовательные программы в условиях новой коронавирусной инфекции на территории Белгородской области;
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Юность» города Белгород;

Данная программа является краткосрочной, уровень обучения базовый, срок реализации 6 недель, рассчитана на 36 часов, имеет

художественную направленность, предназначена для продолжения обучения детей хореографическому искусству от 7 до 11 лет, на базовом уровне. Обучающиеся получают возможность продолжить обучение хореографии в период летних школьных каникул в дистанционной форме.

Новизна данной программы на летний период заключается в том, что, предлагает продолжение образовательного процесса в каникулярное время дистанционно.

Актуальность программы заключается в безопасной и продуктивной организации учащихся свободного времени, предоставлении спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии, укреплении здоровья, развитии общефизических и хореографических навыков. Обучение хореографии дает возможность не только художественно-эстетического развития обучающихся, но и оздоровления, *совершенствования физической формы*, поэтому необходимо создать условия способствующие привитию навыков здорового образа жизни и физического совершенствования, что является важной составляющей в хореографической деятельности.

Отличительные особенности программы

В программе предусмотрен индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом способностей и направленности интересов; используются технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья учащихся, а именно: стрейчинг, развитие прыгучести, упражнения для мышц плечевого пояса, спины, бедер, стоп и др. Предусмотрены дистанционные занятия по изучению смены фигур в танцах, что позволит сохранить выработанные навыки за учебный год. Учащиеся получают теоретические знания и закрепляют их на практике, выполняют индивидуальные задания по выполнению специальных физических упражнений, танцевальных ходов, связок. В дальнейшем учащиеся смогут самостоятельно применять изученные и закреплённые на практике техники физического и хореографического развития.

- *Количество учебных часов* - 36;
- *Форма обучения* - дистанционная, на основе применения современных средств коммуникации (VK, Viber, WatsApp, электронная почта)
- *Методы обучения*: наглядный, словесный, практический
- *Типы занятий*: комбинированные, практические
- *Формы проведения занятий*: инструктаж, демонстрация упражнений, шагов, связок, тренинг, самостоятельная тренировка
- *Срок освоения программы* 6 недель
- *Режим занятий*: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа в разновозрастных учебных группах с переменным составом обучающихся.

Количество детей в каникулярное время может меняться, как количественный, так и списочный состав.

Методы обучения

Словесные	Наглядные	Практические
устное изложение	показ видеоматериалов, иллюстраций	тренинг
беседа, объяснение	показ педагогом приемов исполнения	упражнения
анализ выполнения заданий	наблюдение	тренировочные упражнения
анализ структуры музыкального произведения и др.	Просмотр видео	Сомостоятельная отработка движений

Цель программы: – создание условий, способствующих развитию физической формы, природных задатков и художественно - творческого потенциала обучающихся в процессе обучения хореографии.

Задачи программы:

- обучить основам детского фитнеса;
- формировать умения в выполнении танцевальных ходов, связок, фигур;
- развивать прыгучесть;
- обучить выполнять игровые упражнения;
- обучить элементарной терминологии современного танца;
- формировать музыкально-ритмические навыки.

Здоровьесберегающие:

- укрепление здоровья учащихся;
- формирование правильной осанки;
- укрепление суставно – двигательного и связочного аппарата;
- коррекция опорно – двигательного – аппарата учащихся;
- снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами танца;

1.2 Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Введение в программу. Инструкции по т\б. Цель. Задачи.	2	2		Анетирование
2	Детский фитнес. Стопы, осанка, баланс	6	1	5	
2.1	Упражнения для разогрева	2	20 мин	1 час 40 мин	
2.2	Выполнение элементов детского фитнеса	2	20 мин	1 час 40 мин	
2.3	Упражнения для укрепления мышц стоп	2	20 мин	1 час 40 мин	Выполнение упражнений в заданном ритме
3	Прорабатывание мышц плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц	5	30 мин	4 час 30 мин	
3.1	Стрейчинг	2	10 мин-	1 час 50 мин	
3.2	Силовые упражнения (планка, выпрыжки), см. видео.	2	10 мин	1 час 50 мин	
3.3	Упражнения для укрепления мышц стоп	1	10 мин	50 мин	Выполнение упражнений в заданном ритме
4	Развитие прыгучести	5	30 мин	4 час 30 мин	
4.1	Шаги	2	30 мин	1 час 30 мин	
4.2	Техника прыжков через скакалку	2	-	2 час	
4.3	Упражнения для прыжков через скакалку	30 мин	-	30 мин	
4.4	Упражнения на растяжку ахиллового сухожилия и укрепление икроножной мышцы	30 мин	-	30 мин	Выполнение прыжков по счету
5	Игровые упражнения в режиме онлайн-конференции.	10	-	10	
5.1	Танцевальная зарядка	2	-	2	

5.2	Статическая игра "пол-нос-полоток"	2	-	2	
5.3	Упражнения на координацию движений, мелкую моторику.	2	-	2	
5.4	Игровая партерная гимнастика	2	-	2	Выполнение в заданном ритме
5.5	Кардио тренировка	2	-	2	
6	Азбука лексики современного танца	6	-	6	
6.1	Связка в стиле модерн	3	-	3	
6.2	Положение рук и позиции ног в джаз-модерне	3	-	3	Выполнение в заданном ритме
7	Итоговое занятие Просмотр видео лекции "История современного танца: от Айседоры до Нахарина"	2	2		тестирование
Итого:		36	6	30	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Цель, задачи обучения.

2. Детский фитнес. Стопы, осанка, баланс (*см. видео*)..

Упражнения для разогрева:

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на скошенных стопах наружу («медведи») и вовнутрь;
- шаги на полупальцах, пятках;
- шаги с высоким поднятием ноги, согнутой в колене («цапля»);
- подскоки;
- бег захлест;
- высокий бег («лошадки»);
- шаги в приседании («уточки»);
- прыжки на двух ногах («зайцы»);
- шаг "полька" с подскоками;
- галоп с переменной сторон.

Выполнение элементов детского фитнеса (*см. видео*).

3. Прорабатывание мышц плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц.

- Разогрев
- Стрейчинг
- Силовые упражнения (планка, выпрыжки), см. видео.
- Упражнения для укрепления мышц стоп (см видео), спины, ног, пресса и ягодиц.

4. Развитие прыгучести. Шаги с руками, находящимися в положении «ладони на талии».

- танцевальный шаг с носка;
- шаги на полупальцах;
- шаги на пятках;
- шаги поочередно на полупальцах, пятках;
- маршевый шаг на месте;
- легкий бег с поджатыми ногами;
- подскоки на месте и с продвижением;
- боковой галоп с переменной сторон.

Упражнения для прыжков через скакалку:

- вращение скакалки вперед/назад
- вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку
- прыжки на двух ногах через скакалку
- прыжки на одной ноге через скакалку
- прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая сзади
- прыжки с поочередным подскоком
- техника захвата скакалки за ручки;
- техника вращения скакалки

5. Игровые упражнения в режиме онлайн-конференции.

Статическая игра "пол-нос-полоток". Упражнения на координацию движений, мелкую моторику. Пальчиковые:

- "сороконожки"
- "пальцы/кулачки"
- "красавица/работница"

Логоритмические:

- "правая/левая"

Игровая партерная гимнастика. Кардио - тренировка.

6. Азбука лексики современного танца.

Изучение связки в стиле модерн. Положение рук и позиции ног в джаз-модерне.

7.Итоговое занятие. Просмотр видео лекции "История современного танца: от Айседоры до Нахарина"

Планируемые результаты

В результате обучения по программе обучающийся:		
- будет знать...	- будет уметь...	- получит навыки...

1. Основы детского фитнеса	- разрабатывать стопы, осанку, баланс.	- умения владеть своим телом;
2. Как прорабатывать мышцы плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц.	- прорабатывать мышцы плечевого пояса, спины, бедер и ягодиц.	- применения в хореографических движениях правильной осанки
3. Способы развития прыгучести	- развивать прыгучесть	- выполнения гимнастических элементов в хореографии
5. Игровые упражнения в режиме онлайн-конференции.	- выполнять игровые упражнения	- правильно слушать музыку, понимать настроение, её характер; развивать эмоциональную отзывчивость
6. Знать азбуку лексики современного танца.	- пользоваться терминологией современного танца	- правильного восприятия и использования терминологии современного танца в процессе обучения хореографии

Формы оценки уровня обученности

Методики выявления уровня знаний	Критерии оценки
Тестовый опрос	<ul style="list-style-type: none"> • из несколько предложенных ответов выбрать правильный; • найти соответствие по номерам; • дополнить пропущенную фразу; • установить последовательность; • указать правильные названия;
Практические задания	<ul style="list-style-type: none"> • показать грамотность в выполнении заданного движения; • указать на возможные ошибки в исполнении движений; • продемонстрировать результат улучшения развития своих данных (подъем, выворотность, шаг, гибкость, прыжок); • продемонстрировать понимание музыкального материала через отображения в движении характера и темпа исполнения, динамики мышечного напряжения; воспроизведения ритма; • выполнить задание на ориентировку в пространстве; • выполнить задание на координацию движений; • проявить природную фантазию; • проявить способность к художественным ассоциациям; • проявить умение переноса полученных умений и

	навыков на решение новых задач;
Карточки с заданиями	<ul style="list-style-type: none"> ■ объяснение и выполнение методики движения, обозначенной в карточке;
Педагогическое наблюдение	<ul style="list-style-type: none"> ■ быстрота и прочность усвоения учащимися того или иного материала; ■ сложность или легкость восприятия комбинаций движений; ■ преодоление силовых и темповых нагрузок; ■ понимание заданий, данных педагогом; ■ восприятие музыки, отвечающей (или не отвечающей) их интересам;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2019-20	1 июня	1 июля	4	12	24	3 раза в неделю по 2 часа
	13 августа	26 августа	2	6	12	

2.2. Условия реализации программы

Для занятий необходима специальная форма, и обувь.

Необходимы условия обеспечения электронного обучения, компьютера, сервера, программного обеспечения.

Материально техническая база

Необходимы условия обеспечения электронного обучения (компьютера, сервера, программного обеспечения).

Информационное обеспечение: аудио, видео и фото – материалы, компьютер.

Методическое обеспечение

Ссылки на информационные ресурсы:

https://www.youtube.com/watch?v=ZHKcGEDp4EA&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=TCdtnH5Mngg&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=424&v=AXPn1jPHHgI&feature=emb_logo

<https://www.youtube.com/watch?v=S5mftdidSe0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Uq9K->

W_x_VM&featu.. <https://www.youtube.com/watch?v=HARKesHGroU&featu..> <https://www.youtube.com/watch>

<https://www.youtube.com/watch?v=405J7SwZBGo> <https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380> https://www.youtube.com/watch?v=gAIv2H_aZzg&t=1s

Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Бекина С. И. Музыка и движение. -М., Просвещение, 1998.
3. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I,II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
4. Бырченко Г., Франио Г. Сольфеджио и ритмика. – М., Музыка, 1991.
5. Ваганова А. Основы классического танца. – Владос, 2003.
6. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. – М., 2002.
7. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца. - Орел-2000.
8. Захаров Р. Записки балетмейстера. – М., 1976.
9. Классический танец: Методическая разработка для преподавателей ДМШ и ДШИ. – М., 1988.
10. Костровицкая В. Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1968.
11. Народно-сценический танец: методическая разработка для преподавателей ДМШ и ДШИ. – Москва, 1985.
12. Программа для подготовительных отделений ДМШ и ДШИ. – Москва, 1986.
13. Раздобаркина Л.Л. Танцуйте на здоровье. -Ростов-на-Дону, "Феникс", 2007.