

Прил. 1. к ООП НОО ( ФООП) приказ № 147  
от «28» августа 2023 г.  
( в редакции приказ № 141 А/ОД от 29.08.2024 )

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
студии танца «Задоринки»**

**Адресат программы:** дети 7-10 лет  
**Срок реализации:** 3 года  
**Разработчик программы:**  
Павловская Марина Леонидовна,  
учитель хореографии

г. Чита, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....           | 3  |
| 1. Объём, содержание программы.....  | 5  |
| 2. Планируемые результаты.....       | 9  |
| 3. Учебный план.....                 | 11 |
| 4. Учебно-тематический план.....     | 13 |
| 5. Календарный учебный график.....   | 20 |
| 6. Оценочные материалы.....          | 22 |
| 7. Методическое обеспечение.....     | 23 |
| 8. Условия реализации программы..... | 26 |
| Список литературы.....               | 26 |

## **Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

**Направленность:** художественная

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями.

Для развития данных качеств, в программу обучения вводятся элементы гимнастики, задача которых состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить обучающихся к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является её комплексность – включая в себя различные виды танцевальной деятельности, т.е все основные направления хореографии классический, народный, современные танцы, дают возможность обучающемуся познать данное искусство от его истоков до современности, что способствует максимальному росту и развитию детей и подростков в данной сфере деятельности.

Так как хореография — это искусство синтетическое, содержание программы неразрывно взаимосвязано с физическим и музыкальным воспитанием.

В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма юного дарования, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе включает ребенка в необходимый двигательный режим, создает положительный психологический настрой, возможность для самопрезентации и самореализации. Все это способствует укреплению здоровья детей и подростков, их физическому и умственному развитию.

**Адресат программы:** дети 7-10 лет

Формирование групп осуществляется с учетом возраста. Ограничения при наборе в группы только по медицинским противопоказаниям. Занятия одного года обучения в разных возрастных группах отличаются уровнем сложности танцевальных фигур и композиций.

**Срок освоения программы:** 3 года

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:**

**1 год обучения** – занимаются 2 раза в неделю по 2 учебных часа по 30 минут, перерыв между занятиями 10 минут (дети 7 лет), всего 144 часа.

**2 год обучения** – 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (дети 7-8 лет), всего 144 часа.

**3 год обучения** - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (дети 9-10 лет), всего 216 часов

**Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических и творческих способностей обучающихся средствами хореографического искусства.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать знания в области хореографического искусства, познакомить с историей танцевальной культуры;
- сформировать основные исполнительские навыки основ классической, русской, народной и современной хореографии;
- познакомить с танцевальными традициями народов мира и региональными особенностями хореографической культуры.

**Развивающие:**

- развивать творческое мышление;
- развивать умения самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- развивать гибкость, пластичность, координацию и ориентацию в пространстве.

**Воспитательные:**

- воспитать умение контролировать своё поведение, рефлексии своих действий;
- формировать сценическую культуру и художественный вкус;
- способствовать естественному преодолению всевозможных психофизиологических барьеров;

- способствовать развитию толерантности, общения, активной созидательной жизни, развитию культурного уровня детей; -воспитывать самостоятельность и навыки коллективной деятельности.

## **Объём, содержание программы**

**Объём:** количество учебных часов, необходимых для освоения программы 314 часов.

### **Содержание первого года обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

- 1.История возникновения танца.
- 2.Выявление данных ребёнка.
- 3.Инструктаж по технике безопасности: Правила поведения на уроке.
  - Пожарная безопасность
  - Дорожная безопасность

#### **Раздел 2. Азбука хореографии и музыкального движения (30 часов) *Теория***

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры. Контрастная музыка: быстрая – медленная, весёлая – грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Такт и затакт.

#### ***Практические занятия.***

Музыкальная структура движения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах, например, оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и др. Дирижерский жест на 2/4, 4/4, 3/4. Выделение сильной доли.

#### **Раздел 3. Элементы классического танца (14 часов).**

##### ***Теория.***

Специфика танцевального шага и бега. Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук.

##### ***Практические занятия.***

Постановка корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3. Позиции рук – подготовительная 1, 2, 3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног. (Деми плие, батман тандю, сюр ле ку де пье, батман жете, релеве).

#### **Раздел 4. Партерная гимнастика (30 часов).**

Выполнение упражнений на развитие опорно- двигательного аппарата: упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса, подвижности плечевых суставов, упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, для развития выворотности ног и танцевального шага, для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, укрепление мышц брюшного пресса, увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, для улучшения

подвижности коленных суставов, для растяжки и формирования танцевального шага, на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для исправления осанки.

#### **Раздел 5. Элементы историко-бытового танца (10 часов).**

##### ***Теория***

Особенности старинного танцев 18 века. Поклоны, позы, шаги. Старинные костюмы и прически, манера движений персонажей в сказочных спектаклях-балетах «Золушка», «Спящая красавица».

##### ***Практические занятия.***

Поклоны и реверансы 18 века (показ учителя). Поклоны – для девочек, шаг с приставкой и наклон головы – для мальчиков. Па галопа (боковые) по 6-й позиции. Па галопа по 3-й открытой позиции.

#### **Раздел 6. Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).**

##### **Всего: (22 часа)**

Йога: постанова дыхания, асаны в положении стоя (поза «горы», поза «дерева»), поза вытянутого треугольника, поза воина, поза «Тадасана».

Акробатическая подготовка: кувырки вперёд-назад, в сторону, с разножкой, мостик, стойка на руках, постанова рук при выполнении колеса, колесо.

#### **Раздел 7. Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа (24 часа)**

Разучивание обще - развивающих танцев:

- 1) «Гимнастика».
- 2) «Фиксики»
- 3) «Стюардессы»
- 4) «Волшебный цветок»

Прогон репертуара, повторение и закрепление пройденного.

#### **Раздел 8. Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях (8 часов)**

##### ***Теория***

Беседы о правилах поведения в общественных местах и на выездных мероприятиях.

Беседа о культуре исполнителя

Правила поведения на сцене, за кулисами в зрительном зале.

##### ***Практика.***

Получение сценического опыта через знакомство с различными сценическими площадками.

Совершенствование исполнительского мастерства.

Исполнение концертно-конкурсных номеров.

#### **Раздел 9. Промежуточная аттестация (4 часа)**

### **Содержание. 2год обучения.**

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

1.История возникновения танца.

2.Инструктаж по технике безопасности:

- Правила поведения на уроке.
- Пожарная безопасность
- Дорожная безопасность

## **Раздел 2. Азбука хореографии и музыкального движения (20 часов).**

### ***Теория.***

Включается весь материал, указанный в программе для первого года обучения. Дополнительно: особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые и медленные). Медленные хороводные и быстрые плясовые русские.

### ***Практические занятия.***

Изучается и исполняется весь материал, указанный для первого года обучения, затем новый.

Акцентировка на сильную долю такта в шагах и дирижерском жесте. Музыкальная структура движения: половинный каданс – полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестров народных инструментов.

## **Раздел 3. Элементы классического танца (28 часов)**

### ***Теория.***

Повторяются в более, ускоренном темпе упражнения, пройденные за первый год обучения. Дополнительно изучается уровень подъема ног. Подготовительное движение руки. Закрывание руки в подготовительное положение на два заключительных аккорда. Координация ног, рук и головы в движении – тан релеве пар тер. Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (тан леве соте): подготовка к взлету, толчок, взлет, фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

### ***Практические занятия.***

Постановка корпуса. Перегибы корпуса. Позиции ног – 1, 2, 3,4,5. Позиции рук – подготовительная 1, 2, 3.

Положение ноги в Sur le cou – de – pied в перед, назад, в Passe , базовые прыжки Saute, Pas echappe.

## **Раздел 4. Элементы народно-сценического танца (26 часов).**

### ***Теория***

Сказки, былины, игры русского народа. Правила народных движений, основные координации и характерные рисунки и ходы.

### ***Практические занятия.***

Подготовительные движения рук. Полуприседания и полное приседание по 1, 2, 3, и 5-й открытым позициям, плавные и резкие приседания.

Скольжение стопой по полу, переступание по полу, переступание на полупальцах.

Подготовка к каблучным движениям. Изучение и закрепление элементов русского танца. Положение рук, положение ног. Положение в групповых танцах в фигурах. Поклоны – на месте и с движением вперед и назад.

Ходы. Притоп. «Гармошка», «Ковырялочка», «Веревочка», «Триллистник», «Припадание», «Моталочка», переменный ход вперед, назад

## **Раздел 5. Элементы историко-бытового танца (10 часов).**

### ***Теория.***

Особенности танца 19 века – полька. Музыка, стиль, манеры, костюмы. Живой, веселый, быстрый характер польки.

### ***Практические занятия.***

Композиция из пройденных элементов историко-бытовых танцев. Положение рук, корпуса и головы в польке.

## **Раздел 6. Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).**

**Всего: ( 22 часа)**

Йога- система физической, умственной и духовной тренировки.

Основные базовые позы, перевёрнутые позы, асаны в положении стоя, сидя, лёжа, с поворотом туловища, скручивания туловища.

## **Раздел 7. Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа (24 часа).**

Разучивание общеразвивающих и концертных танцев:

- 1) «Цыплята».
- 2) «Комарово».
- 3) «Домовята».

Прогон репертуара, повторение и закрепление пройденного.

## **Раздел 8. Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях (8 часов).**

### ***Теория.***

Знакомство с правилами сценической культуры. Правила поведения на сценической площадке, за кулисами и в зрительном зале.

### ***Практика.***

Получение сценического опыта через знакомство с различными сценическими площадками.

Совершенствование исполнительского мастерства. Исполнение концертно-конкурсных номеров.

## **Раздел 9. Промежуточная аттестация (4 часа)**

### **Содержание 3 год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

1. Беседа о разных стилях и направлениях в хореографии. 2. Инструктаж по технике безопасности:

- Правила поведения на уроке.
- Пожарная безопасность
- Дорожная безопасность

#### **Раздел 2. Азбука хореографии и музыкального движения (21 часа)**

##### ***Теория.***

Динамические оттенки в музыке. Форте-меццо, форте-фортиссимо, пиано-меццо, пиано - пианиссимо. Крещендо-усиление, диминуэндо-ослабление.

Сочетание синкопированных и несинкопированных ритмов. Ритмические рисунки в движении.

##### ***Практические занятия.***

Выразительные средства музыки и танца. Легато, стаккато, акцелерандо, диминуэндо.

#### **Раздел 3. Элементы классического танца (26 часов) *Теория.***

Понятие о поворотах (ан деор и ан дедан). Эпольман. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, еффасе). Движения – связки (па де буре). Закономерности координации движений рук и головы в поры де бра.



### ***Практические занятия.***

Повторяется весь материал, пройденный на втором году обучения, но несколько ускоряется темп и упражнения исполняются в несложных танцевальных композициях.

### **Раздел 4. Элементы народно-сценического танца (37 часа)**

#### ***Теория.***

Прослушивание аудиозаписей. Просмотры концертов и выступлений русских народных ансамблей танца.

#### ***Практические занятия.***

Повторяются все пройденные элементы с более усложненными комбинациями в быстром темпе.

### **Раздел 5. Элементы историко-бытового танца (15 часов)**

Изучение па глisse, па шассе, па польки. Па польки в парах (положение рук), соло. Композиции из ранее пройденных элементов. Полонез: основной шаг, расходки по различным рисункам танца.

### **Раздел 6. Элементы спортивного танца (39 часов)**

Классическая аэробика: Основные и базовые движения ногами, руками и выполнение упражнений на развитие др. групп мышц.

### **Раздел 7. Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа (46 часов)**

- 1) «Детство»
- 2) Народный танец «Барыня»
- 3) Современный танец – «Точилка».
- 4) Спортивный танец (работа с предметом).

Прогон репертуара, повторение и закрепление пройденного.

### **Раздел 8. Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях (26 часов)**

#### ***Теория.***

Знакомство с правилами сценической культуры. Правила поведения на сценической площадке, за кулисами и в зрительном зале.

#### ***Практика.***

Получение сценического опыта через знакомство с различными сценическими площадками.

Совершенствование исполнительского мастерства.

### **Раздел 9. Промежуточная аттестация (4 часа)**

## **Планируемые результаты**

По окончании реализации программы обучающийся **должен знать**

- основное и исходное положение;
- назначение отдельных упражнений хореографии;
- основные танцевальные позиции рук и ног.
- владеть правилами поведения при работе друг с другом и в группе.
- -владеть хореографической терминологией
- знать основные названия движений, упражнений, стилей и т.д.
- понятие о трех жанрах музыки (песня— танец— марш)
- -воспитывать в себе такие качества как самостоятельность, пунктуальность, аккуратность, бережливость, трудолюбие, патриотизм, целеустремленность в достижении поставленной цели.

### **Должен уметь:**

- выполнять построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами ритмический рисунок;
- согласовать свои движения с музыкой выразительно, свободно, самостоятельно под неё двигаются;
- танцевать под музыку, передавать в движениях, пластике характер музыки, игровой образ;
- уметь точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности;
- владеть навыками по различным видам передвижений по залу, иметь определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- уметь выполнять основные танцевальные движения: прямой галоп; пружинка, подскоки, прыжки, работать по одному, в парах, и в ансамбле
- выполнять весь комплекс танцевальной лексики и учебных упражнений, запланированных на каждый год обучения.
- уметь выполнять как простые (1 год обучения), так и сложные двигательные задания (продолжающие года обучения): творческие игры, специальные задания (используя разнообразные движения импровизировать под музыку).
- быть готовыми к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.
- быть толерантным и уметь уважительно относиться к творчеству других;
- совершенствовать психомоторные способности, мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности

После освоения программного материала **1 года обучения**, обучающиеся должны

### **Знать:**

- основное и исходное положение;
- правила исполнения поклона;
- направление движений;
- последовательность исполнения движения;
- понятие о трех жанрах музыки (песня— танец— марш) - правила поведения при работе друг с другом и в группе.

### **Уметь:**

- согласовать свои движения с музыкой;
- ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера, пружинить на ногах;
- передавать игровые образы различного характера;
- строить совместно с группой ровный круг;
- расходиться из пар в разные стороны;
- сидя на коврик держать спину ровно;
- реагировать на замечания, менять исходные положения по необходимости; - начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки.

После **2 года обучения** обучающиеся должны **Знать:**

- основные и исходные положения для корпуса, рук, ног, головы.
- основные положения русского народного танца.

### **Уметь:**

- исполнять движение свободно, естественно без напряжения;
- правильно занять исходное положение, следить за осанкой и координацией движений руки ног;
- поочередно выбрасывать ноги вперед на прыжке;
- делать шаг на всю ступню на месте и при кружении;
- приставной шаг с приседанием;
- изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца. - плавно поднимать и опускать руки вперед и в стороны, двигаться в парах, отходить спиной от своей пары;
- двигаться с правой и левой ноги вперед, в сторону, делать поворот в правую и левую сторону;
- выразить образ в разном эмоциональном состоянии веселья, грусти.

**После 3 года обучения** обучающиеся должны **Знать:**

- основные движения;
- основные позиции ног и рук классического и народного танца;
- правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- основные термины;
- характерные движения рук в русском танце;
- правила постановки ног;
- понятие опорной и работающей ноги;
- разницу между круговым и прямым движением.

**Уметь:**

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- правильно использовать простые движения в русском и народном характере;
- координировать свои движения;
- правильно стоять (обладать хорошей постановкой корпуса);
- правильно держать позиции рук и ног;
- исполнять небольшую импровизацию на свободную тему; - благородно, вежливо обращаться к партнёру.

## Учебный план

### Подготовительная группа (1год обучения)

| №<br>п<br>/<br>п | Наименование разделов тем.                  | Количество часов |              |           | Форма<br>промеж-<br>ой<br>аттестаци<br>и |
|------------------|---|------------------|--------------|-----------|--|
|                  |   | Теор<br>ия       | Практи<br>ка | Все<br>го |  |
| 1                | Вводные занятия                             | 2                | 0            | 2         |  |
| 2                | Азбука хореографии и музыкального движения. | 3,5              | 26,5         | 30        |  |
| 3                | Элементы классического танца.               | 1,5              | 12,5         | 14        |  |

|          |                                   |     |     |    |  |
|----------|-----------------------------------|-----|-----|----|--|
| <b>4</b> | Партерная гимнастика.             | 4   | 26  | 30 |  |
| <b>5</b> | Элементы историко-бытового танца. | 1,5 | 8,5 | 10 |  |

|              |   |           |            |            |   |
|--------------|---|-----------|------------|------------|---|
| <b>6</b>     | Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).                   | 2,5       | 19,5       | 22         |   |
| <b>7</b>     | Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.   | 3         | 21         | 24         |   |
| <b>8</b>     | Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях. | 2         | 6          | 8          |   |
| <b>9</b>     | Промежуточная аттестация  | 0         | 4          | 4          | Открыт<br>ый<br>урок,<br>отчётны<br>й<br>концерт. |
| <b>Итого</b> |   | <b>20</b> | <b>124</b> | <b>144</b> |   |

### Младшая группа (2год обучения)

| №<br><br>п<br>/<br>п | Наименование разделов тем.  | Количество часов |              |           | Форма<br>промежо<br>й<br>аттестац<br>ии          |
|----------------------|---|------------------|--------------|-----------|--|
|                      |   | Теори<br>я       | Практик<br>а | Всег<br>о |  |
| <b>1</b>             | Вводные занятия   | 2                | 0            | 2         |  |
| <b>2</b>             | Азбука хореографии и музыкального движения.   | 3,5              | 16<br>,5     | 2<br>0    |  |
| <b>3</b>             | Элементы классического танца.   | 5                | 23           | 2<br>8    |  |
| <b>4</b>             | Элементы народно-сценического танца.  | 1,5              | 24<br>,5     | 2<br>6    |  |
| <b>5</b>             | Элементы историко-бытового танца.   | 1                | 9            | 1<br>0    |  |
| <b>6</b>             | Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).                   | 3                | 19           | 2<br>2    |  |
| <b>7</b>             | Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.   | 4                | 20           | 2<br>4    |  |
| <b>8</b>             | Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях. | 2                | 6            | 8         |  |
| <b>9</b>             | Промежуточная аттестация  | 0                | 4            | 4         | Открыт<br>ый<br>урок,<br>отчётны<br>й<br>концерт |

|              |           |            |            |  |
|--------------|-----------|------------|------------|--|
| <b>Итого</b> | <b>22</b> | <b>122</b> | <b>144</b> |  |
|--------------|-----------|------------|------------|--|

**Средняя группа (3 год обучения)**

| <b>№<br/>п<br/>/<br/>п<br/>1</b> | <b>Наименование разделов тем.</b> | <b>Количество часов</b> |                      |                   | <b>Форма<br/>промежуточн<br/>ой<br/>аттестации</b> |
|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------|--|
|                                  |                                   | <b>Теор<br/>ия</b>      | <b>Практи<br/>ка</b> | <b>Все<br/>го</b> |  |
| <b>1</b>                         | Вводные занятия                   | 2                       | 0                    | 2                 |  |

|              |   |           |            |            |                                  |
|--------------|---|-----------|------------|------------|----------------------------------|
| 2            | Азбука хореографии и музыкального движения.   | 4,5       | 16,5       | 21         |                                  |
| 3            | Элементы классического танца.   | 1,5       | 24,5       | 26         |                                  |
| 4            | Элементы эстрадного и современного танца.   | 2,5       | 34,5       | 37         |                                  |
| 5            | Элементы историко-бытового танца.   | 1,5       | 13,5       | 15         |                                  |
| 6            | Элементы спортивного танца.   | 2         | 37         | 39         |                                  |
| 7            | Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.   | 2         | 44         | 46         |                                  |
| 8            | Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях. | 0         | 26         | 26         |                                  |
| 9            | Промежуточная аттестация  | 0         | 4          | 4          | Открытый урок, отчётный концерт. |
| <b>Итого</b> |   | <b>16</b> | <b>200</b> | <b>216</b> |                                  |

### Учебно-тематический план Подготовительная группа (1год обучения)

| № п/п    | Наименование разделов тем.  | Количество часов |             |           |
|----------|---|------------------|-------------|-----------|
|          |   | Теория           | Практика    | Всего     |
| <b>1</b> | <b>Вводные занятия:</b>   | <b>2</b>         | <b>0</b>    | <b>2</b>  |
|          | • Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке  | 1                | 0           | 1         |
|          | • Правила дорожного движения<br>Пожарная безопасность.  | 1                | 0           | 1         |
| <b>2</b> | <b>Азбука хореографии и музыкального движения:</b>  | <b>3,5</b>       | <b>26,5</b> | <b>30</b> |
|          | • Ознакомление детей с элементами танцевальных движений (ходьба в образах животных: цыплёнок, цапля, утёнок, медвежонок). | 0,5              | 2,5         | 3         |
|          | • Профилактика плоскостопия (ходьба с различными положениями стоп).   | 0,5              | 2,5         | 3         |
|          | • Ознакомление детей с основными прыжками (зайчик-трамплинный, подскок на одной ножке, кенгуру-поджатый), галоп.          | 0,5              | 2,5         | 3         |
|          | • Ознакомление детей с элементами танцевального бега в  | 0,5              | 2,5         | 3         |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  | <div>образах животных</div> <ul style="list-style-type: none"><li>Музыкально</li></ul> <div>пространственные упражнения под<br/>музыку: маршировка в</div> |  |  |  |
|--|--|--|--|--|



|          |   |  |   |  |
|----------|---|--|---|--|
|          | <p>темпе и ритме музыки - шаг на месте,</p> <p>вокруг себя, вправо, влево, вперёд назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве (упражнения и игры), танцевальные рисунки круг, два круга, линия, колонна, змейка.</li> <li>Прыжки по диагонали. Ориентирование по залу. Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику. Танцевальная импровизация под музыку. Упражнения, этюды и экспромты на заданную и свободную тему.</li> </ul>  | <p>0<br/>,<br/>5</p> <p>0<br/>,<br/>5</p> <p>0<br/>,<br/>5</p>   | <p>5,<br/>5</p> <p>5,<br/>5</p> <p>5,<br/>5</p>                                 | <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>                   |
| <b>3</b> | <b>Элементы классического танца.</b>  | <b>1<br/>,<br/>5</b>   | <b>12<br/>,5</b>  | <b>14</b>                                    |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Изучение позиции рук, ног, поклона</li> <li>Изучение переноса веса тела с ноги на ногу- упражнение «Качеля»</li> <li>Изучение боковых приставных шагов</li> </ul>  | <p>0<br/>,<br/>5</p> <p>0<br/>,<br/>5</p> <p>0<br/>,<br/>5</p>   | <p>5,<br/>5</p> <p>5,<br/>5</p> <p>1,<br/>5</p>                                 | <p>6</p> <p>6</p> <p>2</p>                   |
| <b>4</b> | <b>Партерная гимнастика.</b>  | <b>4</b>   | <b>26</b>   | <b>30</b>                                    |
|          | <p>Упражнения на развитие опорно – двигательного аппарата. Ознакомление с элементами партерной гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнения для развития гибкости шеи<br/>упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов</li> <li>упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья</li> <li>упражнения для развития растяжки</li> <li>упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья</li> <li>упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедр</li> </ul> | <p>0<br/>,<br/>5</p> <p>0<br/>,<br/>5</p> <p>0<br/>,<br/>5</p> <p>0<br/>,<br/>5</p> <p>0<br/>,<br/>5</p> | <p>2,<br/>5</p> <p>3,<br/>5</p> <p>3,<br/>5</p> <p>3,<br/>5</p> <p>3,<br/>5</p> | <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> |

|          |   |                      |                 |           |
|----------|---|----------------------|-----------------|-----------|
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и на улучшение гибкости позвоночника</li> <li>• упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.</li> </ul> | 0<br>,<br>5          | 3,<br>5         | 4         |
|          |   | 0<br>,<br>5          | 3,<br>5         | 4         |
|          |   | 0<br>,<br>5          | 2,<br>5         | 3         |
| <b>5</b> | <b>Элементы историко-бытового танца.</b>  | <b>1<br/>,<br/>5</b> | <b>8,<br/>5</b> | <b>10</b> |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подскоки на месте, вокруг себя в продвижении.</li> <li>• Прыжок галоп</li> <li>• Полька: танец «Дождик».</li> </ul>  | 0<br>,<br>5          | 2,<br>5         | 3         |
|          |   | 0<br>,<br>5          | 2,<br>5         | 3         |
|          |   | 0<br>,<br>5          | 3,<br>5         | 4         |

|   |   |  |   |                                       |
|---|---|--|---|---------------------------------------|
| 6 | Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).   | 2<br>,<br>5  | 19<br>,<br>5  | 22                                    |
|   | Упражнения в начале занятия.<br>Разогрев мышц и суставов конечностей для выполнения более сложных динамических упражнений.  | 0<br>,<br>5  | 3,<br>5   | 4                                     |
|   | <b>Кувырки вперед</b><br>Количество: 6-8 кувырков подряд.<br>Выполнение: после отталкивания держать ноги прямые, следить за плотной группировкой. <b>Кувырок вперед - прыжок вверх.</b> Количество: 6-8 раз подряд.<br>Выполнение:<br>в прыжке полное разгибание ног /без прогиба в спине/руки узко вверх — прямые. <b>Кувырки назад.</b><br>Количество: 6-8 подряд.<br>Выполнение: быстрая постановка рук под плечи, можно делать без группировки. | 0<br>,<br>5<br><br>0<br>,<br>5<br><br>0<br>,<br>5                                      | 3,<br>5<br><br>5,<br>5<br><br>3,<br>5               | 4<br><br>6<br><br>4                   |
|   | <b>Кувырки назад – согнувшись.</b><br>Количество: 5-6 раз подряд.<br>Выполнение: не гнуть ноги во всем движении.  | 0<br>,<br>5  | 3,<br>5   | 4                                     |
| 7 | Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.   | 3  | 21  | 24                                    |
|   | <b>Изучение рабочих, коммуникативных, игровых танцев:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>Танец «Фиксики.»</li> <li>Коммуникативный танец «Мы пойдем налево»</li> <li>Игровой танец «Цыпленок Пи»</li> <li>Танец «Волшебный цветок»</li> <li>Танец «Цыплята»</li> <li>Танец на развитие воображение «Цветочек»</li> </ul>   | 0<br>,<br>5<br>0<br>,<br>5<br>0<br>,<br>5<br>0<br>,<br>5<br>0<br>,<br>5<br>0<br>,<br>5 | 3,<br>5<br>3,<br>5<br>3,<br>5<br>3,<br>5<br>3,<br>5 | 4<br><br>4<br><br>4<br><br>4<br><br>4 |

|   |  |          |          |          |
|---|--|----------|----------|----------|
| 8 | <b>Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.</b> | <b>2</b> | <b>6</b> | <b>8</b> |
|   | Беседы о правилах поведения в общественных местах и на выездных мероприятиях.                      |          |          |          |
|   | • Беседа о культуре исполнителя  | 1        | 0        | 1        |
|   | • Правила поведения на сцене, за кулисами в зрительном зале.                                       | 1        | 0        | 1        |
|   | Концертно-конкурсные номера  | 0        | 6        | 6        |
| 9 | <b>Промежуточная аттестация</b>  | <b>0</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |

□

□

| № п/п  | Наименование разделов тем.   | Количество часов |          |       |
|--------|--|------------------|----------|-------|
|        |  | Теория           | Практика | Всего |
| 1      | Вводные занятия:   | 2                | 0        | 2     |
| 2      | Азбука хореографии и музыкального движения.  | 3,5              | 16,5     | 20    |
|        | Музыкально - пространственные упражнения под музыку: □ Беседа об истоках возникновения танца   | 1                | 0        | 1     |
|        | • Маршировка в темпе и ритме музыки - шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, вперёд назад, круг, два круга, линия, колонна, змейка,     | 0,5              | 2,5      | 3     |
|        | • Диагональ, колонна, расходка направо и налево, объединение в пары и в четвёрки, соблюдая при этом дистанции и интервалы.                 | 0,5              | 3,5      | 4     |
|        | • Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве (упражнения и игры).   | 0,5              | 3,5      | 4     |
|        | • Умение держать точку при вращении. Вращение: на высоких полупальцах вокруг своей оси, по часовой, против часовой, «Циркуль» по диагонали | 0,5              | 3,5      | 4     |
|        | • Понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг».   | 0,5              | 3,5      | 4     |
| Итого: |  | 20               | 14       | 34    |

**Учебно-тематический план**  
**Младшая группа (2год обучения)**

|   |                               |   |    |    |
|---|-------------------------------|---|----|----|
| 3 | Элементы классического танца. | 5 | 23 | 28 |
|---|-------------------------------|---|----|----|



|          |  |                      |                        |            |
|----------|--|----------------------|------------------------|------------|
|          |  | 5                    |                        |            |
| <b>5</b> | <b>Элементы историко-бытового танца.</b>   | <b>1</b>             | <b>9</b>               | <b>10</b>  |
|          | Прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• подскоки на месте, вокруг себя в продвижении</li> <li>• «Галоп» с правой и левой ноги по 8, сменой направления по кругу, по 4 со сменой направления по диагонали, прыжки по диагонали. Ориентирование по залу.</li> </ul> | 0<br>5<br><br>0<br>5 | 2,<br>5<br><br>6,<br>5 | 3<br><br>7 |
| <b>6</b> | <b>Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).</b>   | <b>3</b>             | <b>19</b>              | <b>22</b>  |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Основные позиции рук (изучаем 5 позиции), ног (изучаем параллельные позиции)</li> <li>Основные положения кисти</li> <li><b>Акробатическая подготовка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ стойка на лопатках</li> <li>➤ колёсико</li> <li>➤ кувырки вперёд назад, в сторону</li> <li>➤ мостик</li> <li>➤ стойка на руках у стены ▲ колесо.</li> </ul> </li> <li>Партерная гимнастика с элементами йоги Основные шаги («кроссы»). Шаги touch step, step touch, kick</li> <li>Прыжки в высоту, в длину</li> </ul> | 0<br>,<br>5   | 2,<br>5<br><br>1,<br>5<br>8,<br>5         | 3<br><br>2<br>9<br><br><br><br>3<br>3<br><br>2<br><br><br><br><br><br>0<br>,<br>5<br>0<br>,<br>5<br><br>0<br>,<br>5 |
| 7 | <b>Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.</b>  | 4   | 20  | 2<br>4  |
|   | Постановка танцевальных номеров на основе изучаемого материала. <ul style="list-style-type: none"> <li>Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику. Танцевальная импровизация под музыку. Упражнения, этюды и экспромты на заданную и свободную тему.</li> <li>Изучение танцевального репертуара: танец «Комарово», танец «Домовята», танец «Маленькие звёзды» Упражнения на развития эмоционального исполнения движений</li> </ul>   | 0<br>,<br>5<br><br><br><br>0<br>,<br>5<br><br>0<br>,<br>5 | 6,<br>5<br><br><br><br>9,<br>5<br>6,<br>5 | 7<br><br><br><br><br>1<br>0<br>7  |
| 8 | <b>Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.</b>  | 2   | 6   | 8   |



|               |   |          |            |          |
|---------------|---|----------|------------|----------|
|               | Беседы о правилах поведения в общественных местах и на выездных мероприятиях. |          |            |          |
|               | • Беседа о культуре исполнителя   | 1        | 0          | 1        |
|               | • Правила поведения на сцене, за кулисами в зрительном зале.                  | 1        | 0          | 1        |
|               | • Концертно-конкурсные номера   | 0        | 6          | 6        |
| <b>9</b>      | <b>Промежуточная аттестация</b>   | <b>0</b> | <b>4</b>   | <b>4</b> |
| <b>Итого:</b> |   | <b>2</b> | <b>122</b> | <b>1</b> |
|               |   | <b>2</b> |            | <b>4</b> |
|               |   |          |            | <b>4</b> |

### Учебно-тематический план (3 год обучения)

| № п/п | Наименование разделов тем | Количество часов |          |       |
|-------|---------------------------|------------------|----------|-------|
|       |                           | Теория           | Практика | Всего |

□

|          |  |            |             |           |
|----------|--|------------|-------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Вводные занятия:</b>  | <b>2</b>   | <b>0</b>    | <b>2</b>  |
|          | <input type="checkbox"/> Инструктаж по технике безопасности.<br><input type="checkbox"/> Правила поведения на уроке.               | 1          | 0           | 2         |
|          | Правила дорожного движения. Пожарная безопасность.   | 1          | 0           |           |
| <b>2</b> | <b>Азбука хореографии и музыкального движения:</b>   | <b>4,5</b> | <b>16,5</b> | <b>21</b> |
|          | • Беседа о разных стилях и направлениях в хореографии.   | 2          | 0           | 2         |
|          | • Повтор основных видов шагов, прыжков и подскоков, разновидностей бега  | 0,5        | 2,5         | 3         |
|          | • Распределение зала по точкам и планам. Умение держать точку при вращении.  | 0,5        | 1,5         | 2         |
|          | • Вращение: на высоких полупальцах вокруг своей оси, по часовой, против часовой,<br>«Циркуль» по диагонали.                        | 0,5        | 3,5         | 4         |
|          | • Музыкально - пространственные упражнения под музыку: круг, два круга, линия, колонна, змейка, расчёска, прочёс, восьмёрка.       | 0,5        | 5,5         | 6         |
|          | • Прыжки по диагонали в продвижении в координации с руками: трамплинные, поджатые, ножницы, лягушка, кошка.                        | 0,5        | 3,5         | 4         |
| <b>3</b> | <b>Элементы классического танца.</b>   | <b>1,5</b> | <b>24,5</b> | <b>26</b> |
|          | • Прохождение позиций ног в комбинации<br>➤ плие с B.t.<br>➤ плие с Relive<br>➤ плие с променадом                                  | 0,5        | 8,5         | 9         |
|          | • Прохождение позиций рук через I и II Пор - де – бра.<br>• Махи по диагонали в продвижении в координации с руками: вперёд, назад. | 0,5        | 7,5         | 8         |
|          |  | 0,5        | 8,5         | 9         |
| <b>4</b> | <b>Элементы эстрадного и современного танца.</b>   | <b>2,5</b> | <b>34,5</b> | <b>37</b> |

|   |  |     |      |    |
|---|--|-----|------|----|
|   | <p>Танцевальный стиль «Хип-хоп»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные движения «Пружинка», «Кач» на месте, с маршем, с продвижением вперёд, назад, из стороны в сторону</li> <li>• Изучение основных движений руками: провороты в локтях на уровне II позиции к себе от себя, «Петля»</li> <li>• Изучение основных движений ногами Kick вперёд, назад, в сторону. Kick скрестный, двойной</li> <li>• Основные шаги: March, V – Step. Step – Touch, Cross – Step.</li> </ul> | 0,5 | 7,5  | 8  |
|   |  | 0,5 | 5,5  | 6  |
|   |  | 0,5 | 7,5  | 8  |
|   |  | 0,5 | 7,5  | 8  |
|   | Прыжки «Джек», перескок из стороны в сторону подготовка к основному шагу «бегущий человек».  | 0,5 | 6,5  | 7  |
| 5 | <b>Элементы историко-бытового танца.</b>   | 1,5 | 13,5 | 15 |
|   | <p><b>Основные элементы историко - бытового танца Вальс:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение основных шагов по кресту, по квадрату, с поворотом, по прямой, с поворотом по кругу, основной шаг по квадрату с поворотом по углам.</li> <li>• Движение: дорожка, бальяне.</li> <li>• Фигуры Вальсовый квадрат, «Встреча разлука».</li> </ul>   | 0,5 | 5,5  | 6  |
|   |  | 0,5 | 3,5  | 4  |
|   |  | 0,5 | 4,5  | 5  |
| 6 | <b>Элементы спортивного танца.</b>   | 2   | 37   | 39 |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Акробатическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ кувырки вперёд назад, в сторону</li> <li>➤ мостик</li> <li>➤ стойка на руках у стены ▲ колесо.</li> </ul> </li> <li>• Йога. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Упражнения в положении стоя, сидя, лёжа.</li> </ul> </li> </ul>  | 0,5 | 11,5 | 12 |
|   |  | 0,5 | 12,5 | 13 |

|   |  |     |      |    |
|---|--|-----|------|----|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Перевернутые позы.</li> <li>• Работа с предметом. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Обруч</li> <li>➤ Помпоны болельщика</li> </ul> </li> <li>• Выполнение упражнений на координацию</li> </ul> | 0,5 | 10,5 | 11 |
| 7 | <b>Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.</b>   | 2   | 44   | 46 |

□

|          |   |           |            |            |
|----------|---|-----------|------------|------------|
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику.</li> <li>• Выполнение упражнений на импровизацию.</li> <li>• Изучение рабочих комбинаций к танцам школа, спортивный, вальс</li> <li>• Работа над эмоциональной подачей материала</li> </ul> | 0,5       | 5,5        | 6          |
|          |   | 0,5       | 5,5        | 6          |
|          |   | 0,5       | 22,5       | 23         |
|          |   | 0,5       | 10,5       | 11         |
|          |   | 0,5       |            |            |
| <b>8</b> | <b>Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.</b>  | <b>0</b>  | <b>26</b>  | <b>26</b>  |
|          | Концертно-конкурсные номера   | 0         | 26         | 26         |
| <b>9</b> | <b>Промежуточная аттестация</b>   | <b>0</b>  | <b>4</b>   | <b>4</b>   |
|          | <b>Итого:</b>   | <b>16</b> | <b>200</b> | <b>216</b> |

### Календарный учебный график

1

год обучения

| №        | Разделы и темы  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Итого     |
|----------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-----------|
| <b>1</b> | Вводные занятия   | 1        | 0       | 0      | 0       | 1      | 0       | 0    | 0      | 0   | <b>2</b>  |
| <b>2</b> | Азбука хореографии и музыкального движения.                               | 4        | 4       | 4      | 4       | 3      | 4       | 4    | 3      | 0   | <b>30</b> |
| <b>3</b> | Элементы классического танца.   | 3        | 2       | 2      | 2       | 2      | 3       | 0    | 0      | 0   | <b>14</b> |
| <b>4</b> | Партерная гимнастика.   | 4        | 3       | 3      | 3       | 2      | 4       | 3    | 3      | 5   | <b>30</b> |
| <b>5</b> | Элементы историко-бытового танца.   | 0        | 2       | 2      | 2       | 0      | 2       | 1    | 1      | 0   | <b>10</b> |
| <b>6</b> | Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога). | 0        | 6       | 6      | 7       | 0      | 0       | 0    | 3      | 0   | <b>22</b> |

|          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| <b>7</b> | Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.   | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 3 | 6 | 5 | 6 | <b>24</b> |
| <b>8</b> | Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 3 | 3 | <b>8</b>  |
| <b>9</b> | Промежуточная аттестация  | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | <b>4</b>  |

|  |              |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                      |
|--|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|
|  | <b>Итого</b> | <b>1<br/>2</b> | <b>1<br/>8</b> | <b>1<br/>8</b> | <b>1<br/>8</b> | <b>1<br/>2</b> | <b>1<br/>6</b> | <b>1<br/>6</b> | <b>1<br/>8</b> | <b>1<br/>6</b> | <b>1<br/>4<br/>4</b> |
|  |              |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                      |

**2 год обучения**

| <b>№</b> | <b>Разделы и темы</b>   | <b>сентябрь</b> | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b> | <b>Итого</b> |
|----------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| <b>1</b> | Вводные занятия   | 1               | 0              | 0             | 0              | 1             | 0              | 0           | 0             | 0          | <b>2</b>     |
| <b>2</b> | Азбука хореографии и музыкального движения.   | 2               | 3              | 2             | 3              | 2             | 2              | 2           | 2             | 2          | <b>20</b>    |
| <b>3</b> | Элементы классического танца.   | 6               | 4              | 4             | 2              | 3             | 5              | 3           | 1             | 0          | <b>28</b>    |
| <b>4</b> | Элементы народно-сценического танца.  | 0               | 6              | 6             | 7              | 0             | 0              | 0           | 3             | 0          | <b>26</b>    |
| <b>5</b> | Элементы историко-бытового танца.   | 0               | 2              | 2             | 2              | 0             | 2              | 1           | 1             | 0          | <b>10</b>    |
| <b>6</b> | Элементы эстрадного, современного и спортивного танца (акробатика, йога).                   | 0               | 6              | 6             | 7              | 0             | 0              | 0           | 3             | 0          | <b>22</b>    |
| <b>7</b> | Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.   | 0               | 0              | 0             | 0              | 4             | 3              | 6           | 5             | 6          | <b>24</b>    |
| <b>8</b> | Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях. | 0               | 0              | 0             | 0              | 0             | 0              | 2           | 3             | 3          | <b>8</b>     |
| <b>9</b> | Промежуточная аттестация  | 0               | 0              | 0             | 2              | 0             | 0              | 0           | 0             | 2          | <b>4</b>     |
|          | <b>Итого</b>  | <b>12</b>       | <b>18</b>      | <b>18</b>     | <b>18</b>      | <b>12</b>     | <b>16</b>      | <b>16</b>   | <b>18</b>     | <b>16</b>  | <b>144</b>   |

**3 год обучения**

| <b>№</b> | <b>Разделы и темы</b>                       | <b>сентябрь</b> | <b>октябрь</b> | <b>ноябрь</b> | <b>декабрь</b> | <b>январь</b> | <b>февраль</b> | <b>март</b> | <b>апрель</b> | <b>май</b> | <b>Итого</b> |
|----------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| <b>1</b> | Вводные занятия:                            | 1               | 0              | 0             | 0              | 1             | 0              | 0           | 0             | 0          | <b>2</b>     |
| <b>2</b> | Азбука хореографии и музыкального движения. | 2               | 3              | 3             | 3              | 2             | 2              | 2           | 2             | 2          | <b>21</b>    |

|          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| <b>3</b> | Элементы классического танца.             | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | <b>26</b> |
| <b>4</b> | Элементы эстрадного и современного танца. | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | <b>37</b> |
| <b>5</b> | Элементы историко-бытового танца.         | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 0 | <b>15</b> |



|   |  |                |                |           |           |                |                |                |                |                |                      |
|---|--|----------------|----------------|-----------|-----------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------------|
| 6 | Элементы<br>спортивного танца.   | 3              | 6              | 4         | 6         | 4              | 4              | 6              | 5              | 1              | 3<br>9               |
| 7 | Ансамбль. Постановочная<br>и репетиционная работа.   | 6              | 8              | 4         | 4         | 6              | 6              | 4              | 4              | 4              | 4<br>6               |
| 8 | Концертная деятельность,<br>участие в фестивалях,<br>конкурсах и культурно<br>массовых мероприятиях. | 0              | 0              | 2         | 2         | 0              | 2              | 6              | 6              | 8              | 2<br>6               |
| 9 | Промежуточная<br>аттестация  | 0              | 0              | 0         | 2         | 0              | 0              | 0              | 0              | 2              | 4                    |
|   | <b>Итого</b>   | <b>2<br/>0</b> | <b>2<br/>6</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>2<br/>0</b> | <b>2<br/>4</b> | <b>2<br/>6</b> | <b>2<br/>6</b> | <b>2<br/>4</b> | <b>2<br/>1<br/>6</b> |

### Оценочные материалы

Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

Целью диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, творческого и личностного развития учащихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных. В ходе диагностики по дополнительной общеразвивающей программе «Хореография» отслеживаются показатели:

- **физического развития:** выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений;
- **творческого развития:** музыкальный слух, эмоциональность, воображение, креативность мышления;
- **социализации:** культура поведения в коллективе, нравственность, гуманность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, активность, организаторские способности, коммуникативные навыки;
- **уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

При проведении текущего контроля для выявления эффективности освоения программы используются следующие методы: наблюдение, беседа.

Показателем качества освоения является открытые занятия для родителей, концерты, смотры, фестивали, конкурсы

**1. Открытое занятие.** Это первая ступень, где впервые проявляются исполнительские способности и навыки у воспитанника и педагогические и профессиональные навыки у педагога. На открытом занятии обучающийся показывает без подсказки педагога, чему научился, а педагог – как научил обучающегося определённым навыкам и смог ли раскрыть его способности.

2. **Отчётный концерт.** Это уже вторая ступень результата. На ней уже более ярко виден результат обучающегося и педагога. Здесь показаны не только способности и навыки в хореографии, но и в других видах искусства.

Именно в совокупности всех видов искусства будет проявляться результат. Ведь в итоговых мероприятиях принимают участие и обучающиеся, и родители, и, конечно же, педагог: кто-то готовит афишу, кто-то костюмы, кто-то подарки, кто-то решает организационные вопросы. Все готовится к данному виду мероприятия. А по тому, как оно прошло, виден результат работы обучающегося и педагога.

### **3. Выход на сцену: концерты, смотры, фестивали, конкурсы и пр.**

Эта более значимая ступень, более ответственная. Она подразделяется ещё на несколько частей. И каждая часть несёт свой уровень результата.

## **Методическое обеспечение**

### **Основные принципы обучения, заложенные в программу:**

- принцип природосообразности: образовательный процесс строится, следуя логике (природы) развития личности ребенка;
- принцип развивающего обучения: развитие личности ребенка, направлено на умение сравнивать и обобщать, видеть и понимать;
- принцип индивидуального подхода, максимально учитываются индивидуальные особенности ребенка и создаются наиболее благоприятные условия для развития его индивидуальности, опора на интересы ребенка;
- принцип гуманистичности: гуманистический характер отношений педагога и ребенка, ребенок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности, основанной на реальном сотрудничестве, демократических и творческих началах.

### **Специфика построения образовательного процесса:**

Весь процесс обучения по классическому, народному, историко-бытовому, современному танцу строится на профессиональных методиках обучения, без которых обучающиеся не смогут получить необходимые танцевальные навыки.

Концентрическое построение программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование творческих умений и навыков детей от одной ступени к другой.

Учащиеся включены в различные виды деятельности: репродуктивную, поисковую, художественную, творческую, познавательную, практическую и др.

Программа дана по годам обучения. На каждый год обучения предполагается определенный минимум умений, навыков, сведений по хореографии. На каждом этапе обучения дается материал по основным пяти разделам:

- 1) азбука музыкального движения;
- 2) элементы классического танца;
- 3) элементы народного танца;
- 4) элементы историко-бытового танца.
- 5) элементы эстрадного, современного и спортивного танца.

### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания

художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

#### **Основные методы работы с обучающимися:**

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

#### **Методы обучения по источнику знаний:**

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняя правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести);

- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала;

- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

**Структура занятий хореографии** – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, и заключительной. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5% до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия используются следующие средства:

строевые, музыкально – подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игры-танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально – ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части. Занятие начинается со строевых упражнений с использованием игр. Возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет

работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основной части дается объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки, и входят все средства: элементы музыкальной грамоты, согласованность движений с музыкой; тренировочные вспомогательные упражнения, элементы хореографической азбуки, работа над этюдами, танцами.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В этой части занятия необходимо создать условия для постепенного снижения нагрузки, постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игры, игровые задания малой интенсивности.

Общепринятыми формами занятий по хореографии являются: учебное занятие, открытое занятие, контрольное занятие, показательное занятие, итоговое занятие, отчетный концерт.

#### **Методическая литература**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., 2005
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного возраста. - 2-е изд. - СПб, ЛОИРО, 2007.
3. Слуцкая С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду - М., Линка-Пресс, 2006. 4. Фирилева, Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие – СПб., Детство - пресс, 2011.

#### **Условия реализации программы**

| <b>№</b> | <b>Наименование</b> | <b>Кол-во</b> | <b>Примечание</b>                          |
|----------|---------------------|---------------|--|
| <b>1</b> | Зеркальная стена    | <b>1</b>      | -  |
| <b>2</b> | Музыкальный центр   | <b>1</b>      | С колонками, с входами для флешки и дисков |
| <b>3</b> | Коврики для партера | <b>20</b>     | Туристические, мягкие                      |

Форма одежды для занятий хореографией:

- Обувь: чёрные балетки
- Носки белые
- Лосины черные для девочек, шорты чёрные, трикотажные для мальчиков
- Гимнастический купальник чёрный для девочек (1 год обучения)
- Футболка черная с логотипом студии для девочек и мальчиков (2 и последующих годов обучения)

- Шпильки, невидимки, резинку для волос, шишку белую (для сбора волос - девочкам)

### Список литературы

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности - М.,1966.
2. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967.
3. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 1985.
4. Вест Клер. Источник Энергии. - М.: ТОО "ТП", 1998.
5. Выготский Л.С. Психология искусства - М.,1986.
6. Далькроз Э.Ж. Ритм. Его воспитательное значение для жизни и искусства. 6-я лекция. СПб - 1922.
7. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 1960.
8. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы психологии. - 1961. - N21 - с.119-132.
9. Кречмер Ф. Строение тела и характер. - М.,1995.
10. Лисицкая Т Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. - М.: Академия, 1999.
12. Розенбаум Д.А Когнитивная психология и управление движением: сходство между вербальным и моторным воспроизведением // Управление движениями. - М., 1990.
13. Ротэрс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989.
14. Рубинштейн СЛ. Основы общей психологии. - М., 1946.
15. Руднева с.д., Пасынкова АВ. Опыт работы по развитию эстетической активности методом музыкального движения / / Психологический журнал. - 1982. - Т3. - N23. - с.84-92.
16. Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. - М., 1947.
17. Фильденкрайз М. Осознавание через движение. - М., 1994.
18. Шевченко Ю.с. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. - М., 1995.
19. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. – Санкт-Петербург, 2000
20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данс. – Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2007.

### Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность дополнительного образования

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29 декабря 2012 г, № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей №1726-р, от 4 сентября 2014г.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Министерство образования и науки России. Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования».Проект. Москва. 2015. Составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания и неформального образования ФГАУ

ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ  
ФИРО

4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 04.07.2014 п 41

5. Санитарные нормы письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11 2015 № 09-3242

6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования: проект/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. Рос. акад. образования. — М.: Просвещения, 2009. — 00 с. — (Стандарты второго поколения). — ISBN 978-5-09-022138-2

7. Концепция художественного образования в Российской Федерации.

8. Указ «Об утверждении Основ государственной культурной политики»