

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании
методического совета
«_28_» августа 2024
Протокол №_1_

Утверждаю:
Директор Н.Н. Кривошеева
Приказ №_493_ от 30.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественная направленность
«Хореография»

Возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Ферий Алена Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2024

Содержание

	стр.
Пояснительная записка.....	3
Нормативно-правовое обеспечение.....	3
Актуальность программы.....	5
Новизна программы.....	6

Раздел «Обучение»

Цель программы.....	6
Задачи программы.....	6
Условия реализации программы.....	7
Планируемые результаты программы.....	8
Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности.....	8

Модуль

Учебный план.....	8
Календарный учебный график.....	9
Содержание программы.....	24

Раздел «Воспитание»

Цель и задачи.....	32
Целевые ориентиры.....	33
Формы и методы воспитания.....	33
Условия воспитания, анализ результатов.....	34
Календарный план воспитательной работы.....	35
Методическое обеспечение.....	37
Список литературы.....	38

Пояснительная записка

Хореография способствует гармоничному развитию детей, учит их красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость и смелость, повышает самооценку, придает уверенность в себе.

Изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребёнка.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;

- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р(в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

- Федеральным законом Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ

«Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 года N ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа Югры "Развитие образования" утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры о 10.11.2023 № 550-п

- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре от 23.07.2018;

- Приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-

Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765, 04.07. 2023 №10-П-1649).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования. Педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю, 1 квалификационную категорию, без предъявления к стажу работы. Квалификация (по диплому) – художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель.

Уровень программы - стартовый.

Направленность программы: художественная

Актуальность программы. Формирование творческих качеств личности необходимо начинать с детского возраста. По мнению психологов и педагогов, детей следует, как можно раньше побуждать к выполнению творческих заданий. Актуальность проблемы сделала необходимым поиск новых видов художественной деятельности, оптимальных с точки зрения формирования творчества. Чрезвычайно благоприятным для развития творческих способностей является такой вид искусства, как танец, сочетающий в себе: музыку, телодвижение, артистичность.

Отличительной особенностью программы «Хореография» является сохранение традиционной основы хореографического образования. Программа разработана с учётом современных тенденций, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории. Программа представляет синтез различных направлений хореографии: эстрадной и классической, народной и современной, которые позволяют осуществить комплексную хореографическую подготовку, что актуально в современном обществе.

Новизна программы состоит в лично ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребёнка, не в формировании сроков

и темпов, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Раздел «Обучение»

Цель программы: создание необходимых условий для развития хореографических навыков, постепенность в усвоении материала: «от первых шагов до танца на сцене».

Задачи программы

1. Формировать представления о понятиях общих и специальных в области хореографии;
2. Формировать практические хореографические навыки;
3. Расширять общекультурный кругозор обучающихся;
4. Сформировать целостное представление об искусстве танца;
5. Овладеть практическими умениями и навыками в области хореографии;
6. Развивать индивидуальные творческие способности обучающихся;
7. Развивать творческое воображение;
8. Развить коммуникативные качества личности.

Адресатом программы являются учащиеся в возрасте 7-9 лет.

Условия реализации программы. Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации программы: 9 месяцев (216 часов).

Формы и режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю (по 2 академических часа в групповой форме. Минимальное количество учащихся в группе - 10, максимальное - 15.

Планируемые результаты

В результате обучения учащиеся будут:

Знать:

- правила техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы;
- технику классического, народного, современного танца;
- технику ранее изученных движений;

Уметь:

- выполнять движения классического, народного и современного танца;
- строить рисунки танца;
- соединять движения в комбинации;
- составлять танцевальные композиции и импровизировать;
- соединять техническое исполнение с артистичностью.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности. Оценка уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме: тестирование.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: открытых занятий, участия в конкурсах.

Промежуточная аттестация качества определяет уровень усвоения обучающимися учебного материала по итогам отдельной части программы и проводится в форме: тестирование.

Итоговая аттестация определяет уровень достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы с целью определения изменения уровня развития детей и проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме: отчетный концерт.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Учебный план (1 группа)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Беседа
2	Партерный экзерсис	32	2	30	Практическое занятие
3	Азбука музыкального движения	19		19	Практическое занятие
4	Элементы классического танца	15	1	14	Практическое занятие
5	Элементы народно-сценического танца	15	1	14	Практическое занятие
6	Элементы эстрадного танца	39	1	38	Практическое занятие
7	Работа над репертуаром	40	1	39	Практическое занятие
8	Творческая деятельность	30		30	Практическое занятие
9	Музыкально-танцевальные игры	15		15	Практическое занятие
10	Беседы об искусстве, прослушивание музыки, посещение концертов.	10		10	Беседа
	Итого	216	7	209	

Календарный учебный график

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на
2024-2025 учебный год) (1 группа)

№ п/п	Число/ Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1	09.09.24	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Групповая	Актовый зал	Беседа
2	12.09.24	Постановка корпуса, позиции и положения ног стоя в линиях на середине зала.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
3	13.09.24	Объяснение значения правильной постановки корпуса, основные положения ног.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
4	16.09.24	Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса на таллии, на юбочке.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
5	19.09.24	Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
6	20.09.24	Основная стойка пятки и носки соединены(VI-позиция). Позиции ног VI- позиция узкая дорожка, I- позиция домик	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
7	23.09.24	Позиции ног II- позиция широкая дорожка или мишка косопалый	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
8	26.09.24	Постановка корпуса позиции и положения рук	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
9	27.09.24	Положение рук на таллии: закрыты на пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
10	30.09.24	Положение рук на таллии: закрыты на	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

		пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса				
11	03.10.24	Положение рук за спиной ладошка на ладошку - полочка, замочек.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
12	04.10.24	Положение рук за спиной ладошка на ладошку - полочка, замочек.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
13	07.10.24	Положение рук в паре за руки (руки соединены внизу).	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
14	10.10.24	Коллективно – порядковые движения пространственные перестроения.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
15	11.10.24	Ознакомление с правилами перестроения по залу с видами перестроений.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
16	14.10.24	Движения в тройках в змейке стоя друг за другом взявшись за руки.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
17	17.10.24	Движения с ускорением и замедлением темпа.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
18	18.10.24	Круг в круге. Выполняются упражнения на внимание. Упражнения, стоя в круг в круге два круга двигаются в разных направлениях.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
19	21.10.24	Перестроение в разных направлениях по залу.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
20	24.10.24	Движение линий, вперед сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
21	25.10.24	Движение в одну колонну, шагом с высоко поднятым коленом. Движение две колонны шагом с высоко поднятым коленом	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
22	28.10.24	Перестроение из одной колонны в две.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
23	07.11.24	Элементы бального танца Основные	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

		позиции рук. Основные позиции ног.				
23	08.11.24	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка».	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
25	11.11.24	Изучение движений танца «Вальс». Отработка движений танца «Вальс».	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
26	14.11.24	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
27	15.11.24	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
28	18.11.24	Элементы русского народного танца Постановка корпуса, поклон. Танцевальные шаги – с каблука, боковые.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
29	21.11.24	Шаг с притопом, бег. Притопы - одинарный, двойной, тройной.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
30	22.11.24	Построение в круг. Движения по кругу.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
31	25.11.24	«Ковырялочка». «Моталочка». «Гармошка».	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
32	28.11.24	Повороты. Прыжки. Комбинации.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
33	29.11.24	Построение в фигуры (рисунок). Отработка движений танца «Плясовая».	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
34	02.12.24	Элементы национального танца Основные положения ног в танце.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
35	05.12.24	Постановка корпуса. Движения ногами. Шаг	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
36	06.12.24	Повороты. Движения ногами в такт музыки.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
37	09.12.24	Движения по рисунку танца. Соединение простых движений в сценический рисунок.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
38	12.12.24	Элементы современного танца Основные положения	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

		в танце				
39	13.12.24	Знакомство с основами современной хореографии, с манерой исполнения номеров на современную тематику	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
40	16.12.24	Правильность исполнения движений, комбинаций.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
41	19.12.24	Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала. Пластика движения тела.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
42	20.12.24	Мягкие переводы рук в разных направлениях. Твердые руки, четкость переводов рук.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
43	23.12.24	Разучивание танца	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
44	26.12.24	Постановочно репетиционная работа Простые движения танцевального номера. Отработка простых движений.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
45	27.12.24	Сложные движения танцевального номера. Отработка сложных движений.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
46	09.01.25	Соединение простых движений в комбинации.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
47	10.01.25	Соединений сложных движений в комбинации.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
48	13.01.25	Соединение движений в комбинации.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
49	16.01.25	Разводка простых комбинаций в сценический рисунок	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
50	17.01.25	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
51	20.01.25	Повторение элементов изученных танцев. Работа под счет. Работа с	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

		музыкальным сопровождением				
52	23.01.25	Рисунок танцев. Движения по рисунку танцев. Отработка движений. Постановка танцев.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
53	24.01.25	Бег: - сценический - на полу пальцах - легкий шаг(ноги назад) - на месте	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
54	27.01.25	Растяжка ног:	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
55	31.01.25	Разучивание двигаться в парах	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
56	03.02.25	Разучивание постановки рук в паре	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
57	06.02.25	Танцевальные движения	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
58	07.02.25	Строевые упражнения: - марш на месте	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
59	10.02.25	Притопы: - простой - двойной - тройной	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
60	13.02.25	Хлопки: - хлопки в ладоши(простые)	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
61	15.02.25	Движения корпуса: - наклоны вперед, назад, в сторону	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
62	16.02.25	Приседания: - полуприседания	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
63	17.02.25	Работа рук: - понятие «правая» и «левая рука» - положение рук на талии - перед грудью - за юбку.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
64	21.02.25	Па галопа: - прямой – боковой.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
65	24.02.25	Танцевальные движения по кругу.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
66	27.02.25	Разучивание шаг с притопом.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
67	28.02.25	Разучивание двигаться в парах	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
68	03.03.25	Разучивание постановки рук в паре	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
69	04.03.25	Упражнения на ориентировку в пространстве: - линия; - шеренга; - колонна	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
70	05.03.25	Строевые упражнения: - марш на месте	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
71	07.03.25	Ориентируемся под музыку.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

72	10.03.25	Приседания: - полуприседания.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
73	11.03.25	Шаги: - маршевый шаг - шаг с пятки - шаг сценический - шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад - на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
74	13.03.25	Работа рук: - поднятие «правая» и «левая рука» - положение рук на талии - перед грудью - за юбку.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
75	15.03.25	Растяжка ног: - бабочка.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
76	16.03.25	Пальчиковая гимнастика.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
77	18.03.25	Движения корпуса: - наклон вперед, назад, в сторону.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
78	20.03.25	Разучивание двигаться по кругу.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
79	22.03.25	Ориентируемся под музыку».	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
80	24.03.25	Притопы: - простой; - двойной; - тройной;	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
81	26.03.25	Строевые упражнения: - марш на месте.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
82	27.03.25	Хлопки в ладоши (простые).	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
83	29.03.25	Галоп: - прямой; - боковой.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
84	30.03.25	Знакомство с музыкой и танцами разных народов	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
85	01.04.25	Танцевальные шаги в башкирском танце: Шаг с двойным ударом ступни. Переменный шаг с трилистником.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
86	03.04.25	Танцевальные шаги в башкирском танце: Шаг с двойным ударом ступни. Переменный шаг с трилистником.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
87	04.04.25	Положения рук в танце.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
88	05.04.25	Шаг с двойным ударом ступни в	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

		парах.				
89	06.04.25	Репетиционная работа.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
90	07.04.25	Элементы музыкальной грамоты.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
91	08.04.25	Массовые танцы. Коммуникативные танцы.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
92	09.04.25	Позиции ног – 1, 2, 3, 6. Положения и позиции рук. Подготовительное положение, 1, 3, 2-я позиции.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
93	10.04.25	Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3-й позициям.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
94	11.04.25	Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед из 1 й и 3-й позиций.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
95	12.04.25	Постановочная работа	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
96	13.04.25	Ход назад с ударом пятками об пол	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
97	14.04.25	Репетиционная работа	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
98	15.04.25	Боковой ход с поворотом пятки	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
99	16.04.25	Постановочная работа	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
100	17.04.25	«Веровочка» (простая) – подряд, с переступанием. «Молоточки»	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
101	18.04.25	Боковой ход	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
102	21.04.25	Элементы башкирского народного танца	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
103	24.04.25	Репетиционная работа.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
104	25.04.25	Дробные движения русского танца	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
105	28.04.25	Упражнения на середине. Русский танец.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
106	05.05.25	Постановочная работа	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
107	12.05.25	Репетиционная работа	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
108	15.05.25	Исполняются все разученные ранее элементы.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
109	16.05.25	Деми плие по 4-й	2	Групповая	Актовый зал	Практическое

		позиции.				занятие
110	19.05.25	Постановочная работа.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
111	22.05.25	Маленькие позы эффасе вперед и назад	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
112	23.05.25	Репетиционная работа.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
113	27.05.25	Батман тандю с 1-й, 5-й позициям, по всем направлениям	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
114	28.05.25	Русский танец.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
115	29.05.25	Итоговое контрольное занятие.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
116	30.05.25	Концерт.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

Учебный план (2 группа)

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1		Беседа
2	Партерный экзерсиз	32	2	30	Практическое занятие
3	Азбука музыкального движения	19		19	Практическое занятие
4	Элементы классического танца	15	1	14	Практическое занятие
5	Элементы народно-сценического танца	15	1	14	Практическое занятие
6	Элементы эстрадного танца	39	1	38	Практическое занятие
7	Работа над репертуаром	40	1	39	Практическое занятие
8	Творческая деятельность	30		30	Практическое занятие
9	Музыкально-танцевальные игры	15		15	Практическое занятие
10	Беседы об искусстве,	10		10	Беседа

	прослушивание музыки, посещение концертов.				
	Итого	216	7	209	

Календарный учебный график

(занятия проводятся, согласно утвержденного расписания и учебного графика на
2024-2025 учебный год) 2 группа

№ п/п	Число/ Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1	09.09.24	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Групповая	Актовый зал	Беседа
2	12.09.24	Постановка корпуса, позиции и положения ног стоя в линиях на середине зала.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
3	13.09.24	Объяснение значения правильной постановки корпуса, основные положения ног.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
4	16.09.24	Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса на таллии, на юбочке.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
5	19.09.24	Основная стойка пятки вместе носки врозь, руки опущены вдоль корпуса.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
6	20.09.24	Основная стойка пятки и носки соединены(VI-позиция). Позиции ног VI- позиция узкая дорожка, I- позиция домик	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
7	23.09.24	Позиции ног II-позиция широкая дорожка или мишка косоплечий	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
8	26.09.24	Постановка корпуса позиции и положения рук	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
9	27.09.24	Положение рук на	2	Групповая	Актовый зал	Практическое

		таллии: закрыты на пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса.				занятие
10	30.09.24	Положение рук на таллии: закрыты на пояс тыльной и наружной стороной кисти, руки опущены вдоль корпуса	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
11	03.10.24	Положение рук за спиной ладонка на ладонку - полочка, замочек.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
12	04.10.24	Положение рук за спиной ладонка на ладонку - полочка, замочек.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
13	07.10.24	Положение рук в паре за руки (руки соединены внизу).	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
14	10.10.24	Коллективно – порядковые движения пространственные перестроения.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
15	11.10.24	Ознакомление с правилами перестроения по залу с видами перестроений.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
16	14.10.24	Движения в тройках в змейке стоя друг за другом взявшись за руки.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
17	17.10.24	Движения с ускорением и замедлением темпа.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
18	18.10.24	Круг в круге. Выполняются упражнения на внимание. Упражнения, стоя в круг в круге два круга двигаются в разных направлениях.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
19	21.10.24	Перестроение в разных направлениях по залу.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
20	24.10.24	Движение линий, вперед сохраняя интервалы, соблюдая ровность линий.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
21	25.10.24	Движение в одну колонну, шагом с высоко поднятым коленом. Движение	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

		две колонны шагом с высоко поднятым коленом				
22	28.10.24	Перестроение из одной колонны в две.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
23	07.11.24	Элементы бального танца Основные позиции рук. Основные позиции ног.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
23	08.11.24	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом. Вальсовое движение «Лодочка».	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
25	11.11.24	Изучение движений танца «Вальс». Отработка движений танца «Вальс».	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
26	14.11.24	Соединение движений танца «Вальс» в комбинации.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
27	15.11.24	Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
28	18.11.24	Элементы русского народного танца Постановка корпуса, поклон. Танцевальные шаги – с каблука, боковые.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
29	21.11.24	Шаг с притопом, бег. Притопы - одинарный, двойной, тройной.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
30	22.11.24	Построение в круг. Движения по кругу.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
31	25.11.24	«Ковырялочка». «Моталочка». «Гармошка».	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
32	28.11.24	Повороты. Прыжки. Комбинации.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
33	29.11.24	Построение в фигуры (рисунок). Отработка движений танца «Плясовая».	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
34	02.12.24	Элементы национального танца Основные положения ног в танце.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
35	05.12.24	Постановка корпуса. Движения ногами. Шаг	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
36	06.12.24	Повороты. Движения ногами в такт музыки.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

37	09.12.24	Движения по рисунку танца. Соединение простых движений в сценический рисунок.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
38	12.12.24	Элементы современного танца Основные положения в танце	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
39	13.12.24	Знакомство с основами современной хореографии, с манерой исполнения номеров на современную тематику	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
40	16.12.24	Правильность исполнения движений, комбинаций.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
41	19.12.24	Пластичные движения рук. Упражнения на пластику тела на середине зала. Пластика движения тела.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
42	20.12.24	Мягкие переводы рук в разных направлениях. Твердые руки, четкость переводов рук.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
43	23.12.24	Разучивание танца	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
44	26.12.24	Постановочно репетиционная работа Простые движения танцевального номера. Отработка простых движений.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
45	27.12.24	Сложные движения танцевального номера. Отработка сложных движений.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
46	09.01.25	Соединение простых движений в комбинации.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
47	10.01.25	Соединений сложных движений в комбинации.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
48	13.01.25	Соединение движений в комбинации.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
49	16.01.25	Разводка простых комбинаций в	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

		сценический рисунок				
50	17.01.25	Разводка сложных комбинаций в сценический рисунок	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
51	20.01.25	Повторение элементов изученных танцев. Работа под счет. Работа с музыкальным сопровождением	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
52	23.01.25	Рисунок танцев. Движения по рисунку танцев. Отработка движений. Постановка танцев.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
53	24.01.25	Бег: - сценический - на полу пальцах - легкий шаг(ноги назад) - на месте	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
54	27.01.25	Растяжка ног:	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
55	31.01.25	Разучивание двигаться в парах	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
56	03.02.25	Разучивание постановки рук в паре	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
57	06.02.25	Танцевальные движения	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
58	07.02.25	Строевые упражнения: - марш на месте	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
59	10.02.25	Притопы: - простой - двойной - тройной	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
60	13.02.25	Хлопки: - хлопки в ладоши(простые)	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
61	15.02.25	Движения корпуса: - наклоны вперед, назад, в сторону	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
62	16.02.25	Приседания: - полуприседания	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
63	17.02.25	Работа рук: - понятие «правая» и «левая рука» - положение рук на талии - перед грудью - за юбку.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
64	21.02.25	Па галопа: - прямой – боковой.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
65	24.02.25	Танцевальные движения по кругу.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
66	27.02.25	Разучивание шаг с притопом.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
67	28.02.25	Разучивание двигаться в парах	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
68	03.03.25	Разучивание постановки рук в паре	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
69	04.03.25	Упражнения на ориентировку в	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

		пространстве: - линия; - шеренга; - колонна				
70	05.03.25	Строевые упражнения: - марш на месте	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
71	07.03.25	Ориентируемся под музыку.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
72	10.03.25	Приседания: - полуприседания.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
73	11.03.25	Шаги: - маршевый шаг - шаг с пятки - шаг сценический - шаг на высоких полу пальцах с поджатой назад - на полупальцах с высоко поднятым коленом вперед.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
74	13.03.25	Работа рук: - поднятие «правая» и «левая рука» - положение рук на талии - перед грудью - за юбку.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
75	15.03.25	Растяжка ног: - бабочка.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
76	16.03.25	Пальчиковая гимнастика.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
77	18.03.25	Движения корпуса: - наклон вперед, назад, в сторону.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
78	20.03.25	Разучивание двигаться по кругу.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
79	22.03.25	Ориентируемся под музыку».	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
80	24.03.25	Притопы: - простой; - двойной; - тройной;	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
81	26.03.25	Строевые упражнения: - марш на месте.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
82	27.03.25	Хлопки в ладоши (простые).	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
83	29.03.25	Галоп: - прямой; - боковой.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
84	30.03.25	Знакомство с музыкой и танцами разных народов	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
85	01.04.25	Танцевальные шаги в башкирском танце: Шаг с двойным ударом ступни. Переменный шаг с трилистником.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
86	03.04.25	Танцевальные шаги в башкирском танце:	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

		Шаг с двойным ударом ступни. Переменный шаг с трилистником.				
87	04.04.25	Положения рук в танце.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
88	05.04.25	Шаг с двойным ударом ступни в парах.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
89	06.04.25	Репетиционная работа.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
90	07.04.25	Элементы музыкальной грамоты.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
91	08.04.25	Массовые танцы. Коммуникативные танцы.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
92	09.04.25	Позиции ног – 1, 2, 3, 6. Положения и позиции рук. Подготовительное положение, 1, 3, 2-я позиции.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
93	10.04.25	Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3-й позициям.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
94	11.04.25	Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперед из 1 й и 3-й позиций.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
95	12.04.25	Постановочная работа	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
96	13.04.25	Ход назад с ударом пятками об пол	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
97	14.04.25	Репетиционная работа	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
98	15.04.25	Боковой ход с поворотом пятки	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
99	16.04.25	Постановочная работа	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
100	17.04.25	«Веровочка» (простая) – подряд, с переступанием. «Молоточки»	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
101	18.04.25	Боковой ход	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
102	21.04.25	Элементы башкирского народного танца	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
103	24.04.25	Репетиционная работа.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
104	25.04.25	Дробные движения русского танца	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие
105	28.04.25	Упражнения на середине. Русский танец.	2	Групповая	Актовый зал	Практическое занятие

106	05.05.25	Постановочная работа	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие
107	12.05.25	Репетиционная работа	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие
108	15.05.25	Исполняются все разученные ранее элементы.	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие
109	16.05.25	Деми плие по 4-й позиции.	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие
110	19.05.25	Постановочная работа.	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие
111	22.05.25	Маленькие позы эффасе вперед и назад	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие
112	23.05.25	Репетиционная работа.	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие
113	27.05.25	Батман тандю с 1-й, 5-й позициям, по всем направлениям	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие
114	28.05.25	Русский танец.	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие
115	29.05.25	Итоговое контрольное занятие.	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие
116	30.05.25	Концерт.	2	Групповая	Актальный зал	Практическое занятие

Содержание программы

1. Вводное занятие. При наборе детей в студию танца проводится начальная диагностика, в ходе которой руководитель оценивает физические и музыкальные способности ребят: эластичность стопы, гибкость корпуса, танцевальный шаг, музыкальность, ритмичность движений. В этой группе предполагается усвоение элементарных танцевальных движений, развитие и укрепление всего организма ребенка. На занятиях логически сочетаются все виды деятельности: прослушивание и анализ музыки, упражнения на развитие координации движений в пространстве, развитие танцевальных и физических способностей.

2. Элементы классического танца. Понятие «вытянутая стопа», «прямая спина», «выворотная позиция». Упражнения на середине зала вытянутой ногой «батман тандю»: выдвигание ноги вперед по шестой позиции, руки на поясе; выдвигание ноги в сторону по первой позиции, руки на поясе. Подъем на полу пальцы «релеве» на середине зала, руки на поясе, шестая позиция ног.

3. Различные типы шагов. Бодрый шаг – обыкновенный шаг, но более устремленный и решительный. Взмахи рук (вперед-назад) активные, сильные, их

движение идет от плеча. Корпус устремлен по направлению движения, тяжесть тела падает на переднюю часть ступни, что способствует удлинению шага. При выполнении бодрого шага необходимы хорошая осанка, поднятая голова (взгляд устремлен на впереди идущего учащегося).

Спокойный шаг - неторопливый, непринужденный, прогулочный. Шаги небольшие, нога ставится на всю ступню, взмахи рук свободные. В спокойной ходьбе нет устремленности, настроение уравновешенное, характер музыки спокойный.

Высокий шаг соответствует решительной, четкой музыке, движение активное. При высоком шаге свободная нога, согнутая в колене, резко поднимается вперед, бедро принимает горизонтальное положение, а голень образует с бедром прямой угол. Корпус прямой, голова поднята, руки со сжатыми в кулак кистями помогают движению энергичными махами – одной вперед, другой назад; когда поднимается правая нога, вперед выносятся левая рука и наоборот. Нога опускается на пол с притопом; шаг небольшой, но настойчивый и решительный. Положение рук может меняться в зависимости от образов.

Шаг на носках – нога ставится на полу пальцы, пятка отделяется от пола. Колени при этом втягиваются, ноги натянуты, шаги плавные, без толчков. Сохраняется хорошая осанка, руки кладутся на пояс или поднимаются в стороны.

Пружинистый шаг - на каждом шаге нога мягко опускается на всю ступню (начиная с подушечки), слегка прогибается в коленях и сразу выпрямляется, поднимаясь на полу пальцы. Движение вниз и вверх непрерывное, равномерное, спокойное. Каждый шаг равен четверти. Пульсирующий ритм придает походке слегка танцевальный характер.

4. Различные виды бега. Легкий бег - ноги упруго отталкиваются от пола и мягко приземляются. Осанка ненапряженная, движение рук свободное. Широкий бег – бег большими скачками (как будто перепрыгивая через воображаемые препятствия). Корпус сильно выносятся вперед, ноги энергично отталкиваются от пола, руки выполняют сильные взмахи – одна вперед, другая назад. Высокий бег - нога, согнутая в колене, поднимается вверх, корпус прямой и слегка откинут назад.

Ноги с силой отталкиваются от пола, носки оттянуты вниз.

5. Упражнения для развития выворотности ног, мышц спины, ног, рук.

Главным условием классического танца является выворотное положение ног. Существуют также специальные упражнения, помогающие выработать это положение. Недостаточно одного выворотного положения в тазобедренном суставе, необходимо также тренировать подвижность в коленных и голеностопных суставах. Упражнения для развития выворотности в тазобедренном суставе. Темп исполнения движений первоначально медленный с последующим ускорением. Упражнения сначала повторить 4 раза. Затем до 16 раз. Движения ритмичны, после каждого упражнения расслабляться.

Упражнение 2.

И.п. - тоже. Упражнение выполняется как предыдущее, но после разворота стопы сократить в I выворотную позицию. Ноги в коленях вытянуты. Ощутить сокращение мышц супинаторов. Расслабиться на 5 - 10 секунд. Это упражнение, укрепляя мышцы ног, способствует выработке их выворотности, растяжению ахиллово сухожилия.

Упражнение 3.

И.п. - лёжа на спине, развернуть ноги своей внутренней стороной наружу (выворотно). М. р. 4/4, темп медленный. На 2 такта 4/4 медленно поднимаем правую ногу одновременно подём сокращается, вытягивается на каждую четверть.

Упражнение 4.

И.п. - сесть на пол, согнуть ноги в коленях подтянуть их к груди. Захватить стопы (которые развёрнуты в I позицию) руками. Медленно наклониться вперёд, выпрямляя одновременно ноги, сохраняя в I позицию, грудь на ногах.

Упражнение 5. «Лягушка» И.п. - лечь на спину, согнуть колени и соединить стопы (VI позиция). 1 такт 4/4 - раскрыть колени, стараясь достать пол, стопы развернуть. 2/4 - положение фиксировать, 2/4 - вернуться в И. п. Повторить 8 – 16 раз, позднее упражнение можно делать резко, на хорошо разогретые ноги.

Тяжести ног вполне достаточно, чтобы при ежедневном повторении упражнения в

течение 2х - 3х месяцев увеличить степень выворотности в тазобедренном суставе.
Упражнение 6. И.п. - сесть «по-турецки», стараясь достать коленями пол (может быть поза «лотоса»), руки положить на затылок, выпрямив позвоночник. такт 4/4 - наклониться вперёд, опуская лопатки вниз, коснуться пола, стараясь держать спину прямой. Руки вытянуть вперёд, голову слегка приподнять.

Зная, что статика воспитывает память мышц, это можно использовать. Таким образом, посадить учащихся выворотню с согнутыми ногами, или в позу «лотоса» и переключить их внимание на другие упражнения. Например, в позе «лотоса» дать упражнения для рук (плавные, резкие), а также для головы. Затем, медленно раскрывая ноги, дети должны хорошенько расслабиться.

Упражнение 8.

И.п. - лечь на спину, руки в сторону, ноги в VI позиции, стопы вытянуты. М.р. - 4/4
1 такт - согнуть правую ногу в колене, носок правой ноги у колена левой ноги. 2 такт - развернуть колено правой ноги и положить выворотню на пол. 3 такт - вытянуть ногу вниз выворотню. 4 такт - развернуть в VI позицию. То же с другой ноги. Затем двумя ногами одновременно.

6. Упражнения, подводящие к экзерсису. Гибкость всего тела - одно из главных требований к тем, кто занимается классическим танцем. Она - показатель пластичности тела исполнителя, она придаёт танцу выразительность. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба, степень подвижности которого определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость или способность гнуться назад должна быть заложена в области грудных нижних и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперёд и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

Таким образом, задача состоит в том, чтобы растянуть мышцы икроножных, тазобедренных и подколенных связок, плюс к тому, что обязательно растягиваются межпозвоночные диски. Очень важно, чтобы учащиеся с плохой гибкостью усвоили сразу, в начале обучения, весь комплекс упражнений, необходимых для увеличения гибкости. При этом педагог должен объяснить, что ребёнок

обязан работать над своим недостатком. Следует предложить комплекс для каждодневного повторения, как утренняя зарядка. В комплекс для домашнего повторения необходимо подобрать упражнения, которые без каких-либо проблем учащийся сможет проделывать сам.

Итак, из вышеупомянутых упражнений по всей методической разработке следует перечислить те, которые непосредственно влияют и на гибкость позвоночного столба. Это упражнения из I раздела № 1,2,3,4,5 при кифозе и упражнения № 1,3 при лордозе.

Дополнительно предлагается ещё несколько упражнений.

Упражнение 1.

а) И.п. - «мостик» (прогнуться в пояснице назад, стоять на руках и ногах).б)

«мостик» выполняется как отжимание от пола.

Подняться, постоять, лечь на спину.

в) «мостик» - «крутой». Руками подойти как можно ближе к ногам или,если позволяют возможности, руки поставить на локти.

г) «мостик» выполняется как пружинное упражнение. Ноги нужно стараться вытянуть в коленях, активно выгибая позвоночник выше поясничного отдела.

д) И.п. - спиной к стене, расстояние индивидуально.

Поднять руки вверх, прогнуться, поставить руки на стену. Придерживаясь ладонями (как бы шагая ими) опуститься на «мостик», руки фиксируем на полу и возвращаемся в исходное положение.

Упражнение 2.

а) И.п. - встать на колени, руки на спине, на поясе (большой палец смотрит вперёд).

Прогнуться медленно назад, головой до пола, также медленно вернуться в и.п. Вариантов упражнений может быть много. Далее идут упражнения на растягивание подколенных и икроножных мышц.

Упражнение 3.

а) И.п. - сидя, ноги в VI поз, подъём обязательно сильно сокращён, колени вытянуты.

такта - держать исходное положение. 2 такта - расслабиться.

Повторить несколько раз, следить, чтобы колени были прижаты к полу, а пятки сильно оторваны от пола.

б) И.п. - тоже.

Взять руки в «замок» и «одеть» их на ноги. Активно пружиня наклониться вперёд, сосредоточить внимание на подколенных связках. При этом наклон вперёд идёт грудью.

То же повторить с фиксацией и с помощью партнёра. Повторения делать до 16 раз и более.

Упражнение 4.

а) И.п. - лицом к станку, VI позиция ног, руки лежат на станке.

Поочередно поднимаются пятки правая, затем левая, одновременно отходя от станка. Отойти как можно дальше, сильно растягивая подколенные связки. Корпус ровный, бёдра держать на одной линии с корпусом.

Постепенно вернуться в исходное положение.

б) И.п. – то же. Повторить отход как в варианте (а). Затем в конечной точке сделать активно *releve* двумя ногами.

в) И.п. – то же.

Исполняется выпадом. Опорная нога впереди согнута, а в варианте а), б), по возможности дальше от станка. Следить за растягиванием икроножных и подколенных мышц рабочей ноги.

Упражнение выполняется активно. Повторять до 16 и более раз.

Таким образом, в начале пути очень важно обучать учащихся владеть своими руками. Первостепенная задача - кисть руки. Пальцы собраны и свободны, как бы в «бутоне». Большой палец «держит колечко» на безымянном пальце или монетку на третьей фаланге безымянного пальца. Кисть имеет естественное положение. Затем идут упражнения различного характера. Мягкие, резкие, плавные, отрывистые. Вращение кистей от локтя и в плечевом суставе. Волны, ножницы, подъёмы и опускания. Различные движения в национальном характере. Всевозможные упражнения на усмотрение педагога. Но упускать эту работу просто нельзя. Можно задавать, как домашнее задание, работу под музыку и перед зеркалом, что очень

скоро даст заметные результаты.

7.Упражнения для рук. Руки являются одним из выразительных средств, как простого человека, так и танцора. Они помогают при выполнении отдельных движений и являются украшением их.

- сгибание кистей вниз вверх,
- отведение кистей вправо влево,
- кружение кистями наружу и внутрь.

Упражнение надо выполнять не торопливо, но с максимальной амплитудой. При исполнении движений, предплечья должны оставаться неподвижны, плечи не поднимаются.

8.Игры на ориентирование в пространстве. Одним из важных направлений в развитии детей на занятиях хореографии является ориентирование в пространстве.

Игра "Полет шмеля" или пчелок.

Цель: научить детей работать по диагонали. Музыка "Полет шмеля" Дети-пчелки стоят в одном из углов зала - это улей (домик). По одному дети бегут на носочках из одного угла зала (домика) в другой (полянку). Начало движения на счёт раз, заканчивают на счёт восемь. Когда все дети пробегут диагональ, также по одному на восемь счетов возвращаются обратно с Полянки в улей.

Знакомство с серединкой.

Рано утром солнце встало, осветило центр зала. Все увидели картинку, вот такую серединку, Так похожа на цветок, улыбнись-ка ей дружок. Посмотри теперь вокруг, в каждом уголке твой друг, Подбежим скорее к ним, поздороваться хотим. Это первый наш дружок, он красивый василек, Дальше розочка живет, детям радость всем несет. Там ромашка проживает, в гости всех нас приглашает. А теперь все побежим, на одуванчик поглядим. К серединке вновь вернемся, вместе за руки возьмемся.

9.Постановочная работа.

Танец «Постой мое детство»

Входят мальчики двумя колоннами и встают справа и слева, в правой руке шар, левая за спиной. Останавливаются двумя колоннами и машут шаром вправо –

влево.

Входят девочки двумя колоннами и встают справа и слева от мальчиков (в центре), в правой руке шар, левая за юбку. Останавливаются и машут шаром вправо – влево.

Танец Рок-н-ролл

Партнёр держит партнёршу за руку, которая быстро поворачивается и кружится. Музыка рок-н-ролла имеет простой танцевальный ритм и она предназначена, в отличие от вальса, для молодых людей. И танец, и музыка имели ошеломляющий успех, и из Америки распространились по всему миру. Существуют множество стилей рок-н-ролла: стролл, серок, акробатический рок-н-ролл и другие виды. Разучивание движений рок-н-ролла. Шаг в сторону на «раз», «два» (мальчик – левой ногой, девочка – правой).

10.Итоговое занятие

Подведение итогов. Отчетный концерт.

Раздел «Воспитание»

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

1. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в

соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей): мастер-классов, выставок. Итоговые мероприятия: выставки, презентации проектов.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей среднего возраста и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в объединении, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по

программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

1. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	День знаний. Торжественная линейка.	02.09.2024	Концерт	Информационная статья на официальном сайте учреждения.
3.	День учителя. Образовательное событие «Учитель! Перед именем твоим...» (по отдельному плану)	02.- 05.10.2024	Концерт	Информационная статья на официальном сайте учреждения.
4.	Мастер-класс по народному танцу ЦДОД «Поиск».	17.11.2024	Мастер - класс	Информационная статья на официальном сайте учреждения.
5.	Международный женский день. Образовательное событие «Мамина улыбка»	05.10.2024	Концерт	Информационная статья на официальном сайте учреждения.
6.	Конкурс народной хореографии «Юганский хоровод дружбы»	08.04.2025	Концерт	Информационная статья на официальном сайте учреждения.

7.	Конкурс современной хореографии «Юганская весна»	08.04.2025	Концерт	Информационная статья на официальном сайте учреждения.
8.	Школьный фестиваль «Вершина Олимпа»	16.05.2025	Концерт	Информационная статья на официальном сайте учреждения.
9.	Праздник выпускников начальной школы.	23.05.2025	Концерт	Информационная статья на официальном сайте учреждения.

Методическое обеспечение

Успех воспитания и обучения во многом зависит от того, какие методы и приемы использует педагог, чтобы донести до детей определенное содержание, сформировать у них знания, умения, навыки, а также развить способности в той или иной области деятельности.

Педагогические методики и технологии

Наглядные (наблюдение, показ образца, показ способа действия, показ педагогом способа действия; демонстрация картин, репродукций, диафильмов, слайдов, видеофильмов и других наглядных средств. использование ИКТ);

Словесные (беседа, вопросы).

Практические (индивидуальный подход к детям с учетом особенностей их психики, эмоционального и интеллектуального развития);

Игровые сюрпризные моменты, игровые ситуации; пальчиковые игры, динамические упражнения, элементы массажа, загадывание и отгадывание загадок; введение элементов соревнования; создание игровой ситуации; музыкально-дидактические игры.

Информативно – рецептивный (рассматривание, наблюдение, образец педагога, показ).

Репродуктивный – метод, направленный на закрепление знаний и навыков детей, доводящий навыки до автоматизма (прием повтора, выполнение формообразующих движений рукой).

Исследовательский метод направлен на развитие не только самостоятельности, но и фантазии и творчества, (т.е. педагог предлагает самостоятельно выполнить всю работу);

Эвристический метод направлен на проявление самостоятельности в каком –

либо моменте работы на занятии, (т.е. педагог предлагает ребенку выполнить часть работы самостоятельно)

Материально-технического обеспечения реализации программы

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- Аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
- DVD и видеоматериалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.
- Видео графия школ и техники Марты Грэхем, Хориона
- Альбом с фотографиями выступлений творческого объединения;
- Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально - технического обеспечения:
- Наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- Качественное освещение в дневное и вечернее время;
- Музыкальная аппаратура;
- Специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- Костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями)

Список литературы

Литература для детей и родителей:

1. Бондаренко Л.А. «Ритмика и танец». Киев, 1972г.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии».

Литература для педагога:

3. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983.

4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: “ЛЮКСИ”, “РЕПЕКС”, 1996.
5. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: “Лань”, 2000.
6. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л., 1981.
7. Тарасов Н.И. Классический танец. М., 1971.
8. Ярмолович Л. Классический танец. Методическое пособие. – Л.: Музыка, 1986.
9. Секрет танца (Составитель Т.К. Васильева. – С Пб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
10. Держинская И.Л. «Музыкальное воспитание младших дошкольников». 1985.
11. Ветлугина Н.А. «Развитие музыкальных способностей детей в процессе музыкальных игр», 1970.
12. Ветлугина Н.А. «Музыкальное развитие ребенка», 1968.
13. Шурикова Н.Е. Новые характеристики современного воспитания. – 1996.
14. О воспитании эстетического чувства у ребенка. – Семья и школа, 1980.
15. Боголюбская Н.В., «Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах» (учебно-методическое пособие). М.1982г.
16. Бондаренко Л.А., «Ритмика и танец». Киев,1972г.
17. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г.



