

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
«Современный танец»

Возраст обучающихся: 9-10 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.....	7
Задачи программы.....	7
Условия реализации программы.....	7
Планируемые результаты программы.....	8
Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности.....	8

Модуль

Учебный план.....	9
Календарный учебный график.....	10
Содержание программы.....	17

Раздел «Воспитание»

Цель и задачи.....	21
Целевые ориентиры.....	22
Формы и методы воспитания.....	22
Условия воспитания, анализ результатов.....	23
Календарный план воспитательной работы.....	23
Методическое обеспечение.....	24
Список литературы	26

Пояснительная записка

Современный танец воплощает в хореографии новые идеи, темы, образы, почерпнутые из современной действительности. Основными его принципами можно назвать отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами, новый язык самовыражения.

Современный танец помогает обучающимся более свободно выражать себя в танце, передавать различные оттенки эмоций и душевных состояний, развивает исполнительское мастерство, формирует творческую индивидуальность.

Данная программа по учебному предмету «Современный танец» тесно связана с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец».

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 29.09.2013 г. № 1709-р(в редакции от 15 мая 2023 г.);

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 разно уровневые);

- 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 – базовый.

Направленность программы: художественная.

Актуальность программы заключается в том, что занятия современным танцем наилучшим образом позволяют сочетать физическое, духовно-нравственное, интеллектуальное и эмоциональное развитие. Программа направлена на эстетическое и физическое развитие обучающихся, приобщение детей к хореографическому искусству. Программа ориентирована на развитие физических данных обучающихся, таких как шаг, подъём, гибкость, эластичность мышц и связок опорно-двигательного аппарата, на развитие прыжка, координации, артистичности, а также на приобретение необходимых технических навыков исполнения. Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

Отличительной особенностью программы является поэтапное разучивание танца, формирование у обучающихся умения самостоятельно

мыслить, принимать чёткие решения в нестандартных ситуациях (например, при возникновении ошибочных действий). В программе нет стандартов. Отличительной особенностью является ее развивающая направленность, призванная стимулировать интерес обучающихся к танцам и к творческой деятельности в целом.

Новизна программы в том, что предлагаемые методики устраняют не только двигательные блоки и мышечные зажимы, но и психологические барьеры на пути к творческой реализации. Программа по изучению современного танца предлагает двигаться по-другому, нежели привычным способом, танец через движение изменяет направление и строй мыслей ребенка.

Раздел «Обучение»

Цель программы: - формирование и развитие физических и творческих способностей обучающихся

Задачи программы:

Предметные:

- Обучение двигательным навыкам;
- Обучение координации движений и танцевальной выразительности;
- Обучение распределять сценическую площадку, чувствовать коллектив, сохранять рисунок танца;
- Приобретение обучающимися опорных знаний, умений и способов хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией.

Метапредметные:

- Развитие природных профессиональных данных,
- Развитие детской эмоциональной сферы, интереса и любви к танцу.

Личностные:

- Воспитание стремления к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и личной гигиены;

- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства;
- Воспитание умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

Адресатом программы являются учащиеся в возрасте 9-10 лет.

Наполняемость групп от 10 до 15 человек.

Условия реализации программы. Форма обучения – очная.

Сроки реализации программы: 9 месяцев (216 часов).

Формы и режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю, по 2 академических часа, основной формой работы является групповая.

Планируемые результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- Воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- Умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Определение наиболее эффективные способы достижения результата;
 умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
 умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- Формирование знаний о хореографии и её роли в укреплении здоровья;
- Формирование знаний об исполнительских средствах выразительности танца и программных движениях;
- Умение грамотно и музыкально-выразительно исполнять программные движения;
- Умение анализировать исполнение движений;

- Умение определять по звучанию музыки характер танца;
- Умение технически грамотно исполнять простейшие движения классического танца;
- Умение следовать культуре исполнения танца и оценивать выразительность исполнения.

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, концерт.

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

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	1	1		Опрос
2	Упражнения, выполняемые лежа на спине.	42	2	40	Наблюдение
3.	Упражнения, выполняемые лёжа на животе.	30	2	28	Наблюдение
4.	Упражнения для развития брюшного пресса, шага и укрепления мышц спины	40	1	39	Практическое занятие
5.	Упражнения для развития координации	38	1	37	Практическое занятие
6.	Подготовка к итоговому выступлению, отработка изученного материала	49	1	48	Практическое занятие
7.	Итоговое занятие – отчётный концерт	16	1	15	Творческий показ
	Итого	216	9	207	

Календарный учебный график

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

№ п/п	Число/ Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	09.09.24	Вводное занятие.	групповая	2	Актовый зал	Беседа. Опрос
2	12.09.24	Изучение позиций рук, ног, оформление кисти.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
3	13.09.24	Постановка корпуса: контракция.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие

4	16.09.24	Постановка корпуса: релиз.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
5	19.09.24	Постановка корпуса: арка.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
6	20.09.24	Постановка корпуса: кольцо в положении лёжа на спине, животе, сидя.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
7	24.09.24	Аут-позиция, ин-позиция.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
8	26.09.24	Упражнения на дыхание.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
9	27.09.24	Знакомство с аттукцией и аддукцией.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
10	30.09.24	Спирали лёжа.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
11	03.10.24	Спирали сидя.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
12	04.10.24	Спирали стоя на одном колене.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
13	07.10.24	Спирали в различных вариациях с руками	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
14	10.10.24	Спирали в различных вариациях с головой.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
15	11.10.24	Спирали с работой стоп.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
16	14.10.24	Спирали с releve.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
17	17.10.24	Слайды, пуш-ап на полу.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
18	18.10.24	Пуш-ап на середине зала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
19	21.10.24	Подготовка к падению.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
20	24.10.24	Изучение изоляция, полицентрии.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
21	25.10.24	Изучение полиметрии, импульс.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
22	28.10.24	Изучение регуляции.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
23	07.11.24	Мультипликация.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
23	08.11.24	Упражнения на координацию.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
25	11.11.24	Управление Ю уровни.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
26	14.11.24	Упражнения в партере на гибкость «кошка», «лодочка» и т.д.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
27	15.11.24	Упражнения на растяжку ног сидя на полу.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
28	18.11.24	Упражнения на растяжку стоя на середине зала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
29	21.11.24	Упражнения на пресс	групповая	2	Актовый	Практическое

		для нижних мышц живота, для верхних и косых мышц живота.			зал	занятие
30	22.11.24	Наклоны корпуса в стороны, назад, вперед.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
31	25.11.24	Упражнения на флэш - бэк, плэм - бэк.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
32	28.11.24	Грант батман лёжа на спине.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
33	29.11.24	Гран батман с заносом рабочей ноги за опорную ногу.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
34	02.12.24	Гран батман с отжимом от пола на руках.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
35	05.12.24	Гран батман с разворотом рабочей ноги с опорой на одну руку.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
36	06.12.24	Боковое сжатие.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
37	09.12.24	Повторение пройденного материала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
38	12.12.24	Закрепление пройденного материала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
39	13.12.24	Deme-plie с корпусом контракшен и релиз.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
40	16.12.24	Grand plie с корпусом контракшен и релиз.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
41	19.12.24	Battements tendus с корпусом контракшен.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
42	20.12.24	Battements tendus с корпусом релиз.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
43	23.12.24	Сайд-контракшен.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
44	26.12.24	Выездное мероприятие.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
45	27.12.24	Закрепление пройденного материала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
46	09.01.25	Изучение Battements tendus jetes.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
47	10.01.25	Изучение ronds de iambe par terr.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
48	13.01.25	Изучение ronds de iambe en lear.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
49	16.01.25	Изучение fondues.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
50	17.01.25	Изучение Adajio.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
51	20.01.25	Слайды из стороны в сторону, где вес	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие

		переносится по ходу движения контракшен.				
52	23.01.25	Слайды из стороны в сторону, где вес переносится по ходу движения релиза.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
53	24.01.25	Слайды в par terr на уровнях.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
54	27.01.25	Повторение пройденного материала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
55	31.01.25	Джамп по 1,2 позиции.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
56	03.02.25	Джамп по 3,4 позиции ног.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
57	06.02.25	Джамп по 5,6 позиции ног.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
58	07.02.25	Лимп - прыжки с одной ноги на другую.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
59	10.02.25	Прыжки и бег в сочетании с различными видами шагов.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
60	13.02.25	Прыжки и бег в сочетании с подскоками и соскоками.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
61	15.02.25	Смещение центра тяжести корпуса.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
62	16.02.25	Смещение центра тяжести корпуса во всех направлениях. Выездное мероприятие.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
63	17.02.25	Хип-лифт в сочетании с джаз-уок.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
64	21.02.25	Выездное мероприятие.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
65	24.02.25	Закрепление пройденного материала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
66	27.02.25	Выездное мероприятие.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
67	28.02.25	Закрепление пройденного материала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
68	03.03.25	Изучение Battements tendus jetes.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
69	04.03.25	Изучение ronds de iambe par terr.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
70	05.03.25	Изучение ronds de iambe en lear.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
71	07.03.25	Изучение fondues.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие

72	10.03.25	Изучение Adajio.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
73	11.03.25	Слайды из стороны в сторону, где вес переносится по ходу движения контракшен.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
74	13.03.25	Слайды из стороны в сторону, где вес переносится по ходу движения релиза.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
75	15.03.25	Слайды в rag tag на уровнях.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
76	16.03.25	Повторение пройденного материала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
77	18.03.25	Джамп по 1,2 позиции.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
78	20.03.25	Джамп по 3,4 позиции ног.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
79	22.03.25	Джамп по 5,6 позиции ног.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
80	24.03.25	Лимп - прыжки с одной ноги на другую.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
81	26.03.25	Управление Ю уровни.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
82	27.03.25	Упражнения в партере на гибкость «кошка», «лодочка» и т.д.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
83	29.03.25	Упражнения на растяжку ног сидя на полу.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
84	30.03.25	Упражнения на растяжку стоя на середине зала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
85	01.04.25	Упражнения на пресс для нижних мышц живота, для верхних и косых мышц живота.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
86	03.04.25	Спираль с releve.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
87	04.04.25	Слайды, пуш-ап на полу.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
88	05.04.25	Пуш-ап на середине зала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
89	06.04.25	Подготовка к падению.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
90	07.04.25	Изучение изоляция, полицентрии.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
91	08.04.25	Лимп - прыжки с одной ноги на другую.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
92	09.04.25	Управление Ю уровни.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
93	10.04.25	Упражнения в партере на гибкость «кошка», «лодочка» и т.д.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
94	11.04.25	Упражнения на	групповая	2	Актовый	Практическое

		растяжку ног сидя на полу.			зал	занятие
95	12.04.25	Упражнения на растяжку стоя на середине зала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
96	13.04.25	Упражнения в партере на гибкость «кошка», «лодочка» и т.д.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
97	14.04.25	Упражнения на растяжку ног сидя на полу.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
98	15.04.25	Упражнения на растяжку стоя на середине зала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
99	16.04.25	Упражнения на пресс для нижних мышц живота, для верхних и косых мышц живота.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
100	17.04.25	Слайды из стороны в сторону, где вес переносится по ходу движения контракшен.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
101	18.04.25	Слайды из стороны в сторону, где вес переносится по ходу движения релиза.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
102	21.04.25	Слайды в par terr на уровнях.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
103	24.04.25	Прыжки и бег в сочетании с различными видами шагов.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
104	25.04.25	Прыжки и бег в сочетании с подскоками и соскоками.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
105	28.04.25	Смещение центра тяжести корпуса.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
106	05.05.25	Смещение центра тяжести корпуса во всех направлениях. Выездное мероприятие.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
107	12.05.25	Управление Ю уровни.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
108	15.05.25	Упражнения в партере на гибкость «кошка», «лодочка» и т.д.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
109	16.05.25	Упражнения на растяжку ног сидя на полу.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
110	19.05.25	Упражнения на растяжку стоя на середине зала.	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие
111	22.05.25	Упражнения на пресс для нижних мышц	групповая	2	Актовый зал	Практическое занятие

		живота, для верхних и косых мышц живота.				
112	23.05.25	Спирали с releve.	групповая	2	Актный зал	Практическое занятие
113	24.05.25	Изучения Кик.	групповая	2	Актный зал	Практическое занятие
114	26.05.25	Изучения кэч-степ.	групповая	2	Актный зал	Практическое занятие
115	27.05.25	Изучения Флэш-степ.	групповая	2	Актный зал	Практическое занятие
116	31.05.25	Степ бэк в сочетании со спиральями	групповая	2	Актный зал	Практическое занятие
Итого		216 часов				

Содержание программы.

Вводное занятие. Теория. Знакомство с понятием «хореография» и «Современный танец» знакомство с хореографическим классом. Правила поведения и техника безопасности во время занятия.

1.Здоровый образ жизни. Основы физиологии и гигиены.

Теория: Здоровый образ жизни. Режим дня обучающегося. Основы физиологии и гигиены

2.Упражнения, сидя на полу. Теория: Знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями Практика:

Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. Работа стоп

- Обе ноги вытянуты перед собой в невыворотном положении, колени вытянуты, затем подъем вытягивается, пальцы сначала чуть отстают, затем стремятся к полу.
- Тоже упражнение, но с поочередной работой стоп.
- Раскрывание стоп на выворотность до положения I поз, сначала подъемы вытянуты, затем стопы сокращаются и разворачиваются до положения I позы, мизинцы прикасаются к полу и затем обратно.
- Круговые движения стоп: исходное положение стопы на себя, невыворотная VI позиция, раскрываем наружу до I позиции, стопы сокращены, затем в этом уже развернутом положении вытягивается подъем и пальцы, касаясь мизинцами пола, заворачиваем ноги в невыворотное положение и сокращаем

их, придя в исходное положение. Обратное движение: ноги в I - стопы сокращены и движения идет внутрь: в невыворотное пол. VI позиции, стопы сокращены; затем пальцы вытягиваются, стараясь коснуться пола, но и разворачиваются в исходную I поз. Выворотную, стопы на себя. Развитие подъема. Правая нога согнута, стопа с вытянутыми подъемом лежит на левом колене. Правая рука под пяткой, а кистью держит за носок. Вытянуть рукой ногу вперед сильно выгибая подъем пяткой вперед. Тоже - с другой ноги. Развитие выворотности.

- «Лягушка». спереди - сидя, стопы соприкасаются подошвами, колени развернуты на полу.
- «Лягушка» с наклоном корпуса вперед.
- Каждое из следующих предлагаемых движений рекомендуется выполнять сначала на спине, а потом на животе. Для удобства изложения материала, движения систематизированы по следующим разделам: «Упражнения, исполняемые лежа на спине», «Упражнения, исполняемые лежа на животе», «Упражнения для развития брюшного пресса, шага и укрепления мышц спины».

3. Упражнения, исполняемые лёжа на спине.

Теория: Знакомство с правилами выполнения различных движений, их физиологическими особенностями
Практика: Изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

«Plie»

- Ученик лежит на спине, ноги развернуты по 1-й позиции (стопы до предела натянуты на себя, мизинцы касаются пола, колени вытянуты). Затем ученик, не отрывая коленей от пола, сгибает ноги до положения demi-plie, стопы при этом сохраняют сокращенное положение.
- Затем ноги вытягиваются (колени также не отрываются от пола, мизинцы и пятки на полу) до 1-й позиции.
- Исполняется то же самое движение, но ноги сгибаются более сильно - до

положения «grand plie», стопы сокращены.

- Это же упражнение выполняется при положении ног во II-й позиции. Сначала ноги сгибаются до уровня demi-plie (стопы также натянуты на себя), затем сгибаются и вытягиваются до уровня grand plie по II-й позиции. При выполнении упражнения необходимо требовать от учеников полного раскрытия ног, не открывая при этом коленей от пола. «Battement tendu». Ноги обучающегося развернуты по I-й позиции. Опорная нога остается в положении "стопы на себя", работающая поднимается вперед на 25 градусов, с вытянутым подъемом и коленом, по всем правилам battement tendu на полу: нога выводится пяткой вперед, при возвращении в I-ю позицию мизинец первым стремится к полу, сохраняя выворотность пятки.
- То же самое повторяется в сторону, до уровня 25 градусов. При исполнении этого движения нужно следить за положением работающей ноги: мизинец прикасается к полу, опорное бедро не "сворачивается" за работающей ногой, при выводе работающей ноги в сторону мизинец не должен отрываться от пола. Необходимо требовать от учеников полного натяжения ног и сохранения ровности бедер.

- То же движение делается со стороны, вперед, в сторону в I-ю позицию. «Port de bras» Ученик, лежа на спине (ноги по VI-й позиции с вытянутым подъемом), поднимает руки в IIIю позицию. Затем, поднимаясь до положения сидя (руки остаются в III-й позиции), ученик наклоняется вперед, головой к коленям (колени не сгибаются), стопы сокращаются до полного натяжения ахилла, затем поднимается в положение сидя (руки по-прежнему зафиксированы в III-й позиции) и плавно опускается назад на спину, сохраняя в руках III-ю позицию (при опускании ноги от пола не отрываются), подъем опять вытягивается по VI-й позиции. «Releve lent» Исходное положение I позиция, колени вытянуты, стопы сокращены, пятки разведены, мизинцы на полу. В сторону. Ноги в исходной I позиции, мизинцы касаются пола. Правая нога, вытягивая подъем, открывается в сторону на 90°, опорная нога сохраняет выворотность, до предела натянуты колени, бедра ровные, нога возвращается

в исходную I позицию Вперед. Правая нога выворотной поднимается вперед на 90°, подъем вытягивается, колени до предела натянуты на обеих ногах, бедра ровные, затем опускается в исходное положение I позиции на полу. «Retire» Исходное положение I позиция. Одна нога остается выворотной и натянутой, другая, вытягивая подъем, сгибается в колене, колено не отрывается от пола, вытянутым носочком доводим до колена опорной ноги, сохраняя выворотность в обеих ногах и ровность бедер, затем работающая нога тем же путем возвращается обратно в исходное положение. «Developpe» В сторону. Делается retire до колена, затем бедро поднимается еще выше, и нога вытягивается в сторону на возможно большую высоту, но так, чтобы не завернулась и не сместилась опорная нога, после этого вытянутую ногу подводим в исходную I позицию. Вперёд. Retire до колена, потом как можно дольше сохраняя выворотность колена, пяткой и икрой вперед поднимаем ногу вперед на 90°,

сохраняя ровность бедер, выворотность и натянутость опорной ноги. Затем нога, усиливая натяжение, возвращается в исходное положение. «Demi rond de jambe» En dehors. Нога делает releve lent вперед. на 90 сохраняя ровность бедер на полу (не заворачиваясь опорной ногой за работающей) открывается в сторону на 90°, затем возвращается, вытянутая нога в исходное положение I позиции. En dedans. Demi rond на 90° делается со стороны вперед. Исполняется 2 раза. «Grand battement jete»

- Вперед;
- Всторону, лежа на спине;
- В сторону, лежа на боку, через раз: grand battement, подъем корпуса от пола через бок. Растяжка за пятку (сидя) Исходное положение «лягушка», взять пятку рукой снизу, поднять ногу) вперед, не сутулясь спиной, провести её в сторону, затем вернуть вперед перед собой и вернуть в исходное положение, т.е. «лягушка».

4. Упражнения, исполняемые лёжа на животе.

Теория: Знакомство с правилами выполнения различных движений, их

физиологическими особенностями Практика: Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. «Demi plie», лежа на животе Исходное положение: ноги по I позиции развернуты, стопы «на себя», пятки прижаты к полу, колени вытянуты, спина приподнята, лопатки раскрыты, руки локтями и ладонями лежат, на полу, на ширине плеч, поза «сфинкс». Делается «demi plie» ноги сгибаются в коленях, стопы притягиваются к телу на уровень demi plie. Следить за тем, чтобы пятки и живот не отрывались от пола. Затем ноги вытягиваются в исходную I позицию.

5. Упражнения для развития брюшного пресса, шага и укрепления мышц спины.

Теория: Знакомство с правилами выполнения различных движений, их физиологическими особенностями Практика: Изучение движения и работа над движениями в комбинациях. Учащийся лежит на спине. Ноги развернуты по 1-й позиции, стопы натянуты на себя. На "раз: поднять их одновременно на 45 градусов (не выше); на "два-три" - качнул два раза вниз- вверх (не касаясь пола); на "четыре" - медленно опустить вниз на пол в 1-ю позицию. Поза «сфинкс», ноги в 1 позиции, две ноги поднимаются наверх на 1, раза качнуть их вниз, вверх, (2, 3) на «4» опускаются в исходную I позицию.

«Рыбка». Согнуть 2 ноги в коленях, взять руками за носки, высоко поднять ноги, выгнуть спину и раскачиваться 3-4 раза, вернуться в исходное положение. Перегибы назад. Исходное положение: лежа на животе, лицом вниз, руки перед собой вытянуты и кисти взяты в замок. Ноги вытянуты.

6. Подготовка к итоговому выступлению.

Практика: Подготовка к итоговому отчёту-концерту. Отработка изученного материала. Репетиции.

7. Итоговое занятие.

Практика: Открытое занятие – концерт для родителей, гостей, педагогов.
Подведение итогов.

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.

2. 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.

4. 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 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.

5. 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);

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 видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.
- Видеография школ и техники Марты Грэхэм, Хортона
- Качественное освещение в дневное и вечернее время;
- Музыкальная аппаратура;
- Специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером -коврик);
- Костюмы для концертных номеров.

Список литературы

- 1.Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца» - СПб: «Планета музыки»,2010
- 2.Базарова Н.П. «Классический танец» - СПб: «Лань», «Планета музыки», 2009
- 3.Барышникова Т. «Азбука хореографии» - СПб: «Люкси» и «Респекс»,1996
- 4.Блок Л.Д. «Классический танец» - М.: «Искусство», 1987
- 5.Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - СПб: «Лань», 2007
- 6.Васильева Т.И. «Балетная осанка» / Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. М., 1993
7. Волынский А. «Книга ликований. Азбука классического танца» - Л.: «АРТ». 1992
- 8.Головкина С.Н. «Уроки классического танца в старших классах - М., Искусство, 1989
- 9.Звездочкин В.А. «Классический танец» - СПб: «Планета музыки», 2011
- 10.Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
- 11.Костровицкая В. С. «100 уроков классического танца» - Л.: Искусство, 1981
- 12.Костровицкая В.С., А. Писарев «Школа классического танца» - Л.:Искусство, 1986
- 13.Красовская В. М. История русского балета. — Л., 1978

14.Красовская В. М. Агрипина Яковлевна Ваганова. — Л.: "Искусство", 1989



