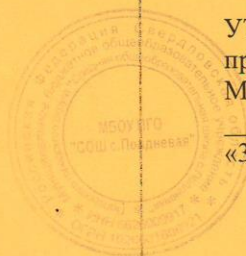


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Полевского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа с. Полдневая»

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.09.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ ЛГО «СОШ с.Полдневая»
 Т.Г. Батина
«30» августа 2024 г. № 190/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Хореография»

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет (1-4 класс)

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Бубликова Марина Владимировна,
педагог дополнительного образования

Полдневая, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) **«Основы хореографии»** разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к структуре основной образовательной программы (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373). Программа рассчитана на *базовый уровень освоения*. Имеет *художественную направленность* и предназначена для реализации в условиях «МБОУ ПГО СОШ с. Полдневая»

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

Курс дополнительного образования «Основы хореографии» рассчитан на работу с детьми школьного возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Он посвящён процессу овладения детьми ритмичными движениями с музыкальным сопровождением, а также можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела, вырабатывают правильную осанку, развивают ловкость, пластику и координацию движения.

Танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Особую роль в системе воспитания играет искусство. В этом отношении широкое поле для развития гармонического воспитания учащихся представляет хореографическое образование. Занимаясь хореографией, ребенок развивает такие «свойства» личности, как интеллигентность, креативность, адаптивность, чувство собственного достоинства, ответственность, самостоятельность. Организуется свободное время детей, они получают богатый опыт совместной деятельности, решения возникающих проблем, общения, учатся жить и работать с другими людьми, учатся познавать себя и окружающий мир. Кроме того, занятия хореографическим искусством вообще, и современным танцем в частности, помогают организовать его свободное время, приобщают к ценностям здорового образа жизни.

Мир хореографии очень разнообразен, он сочетает в себе многие виды танцев, таких как: классический, народный, джазовый, модерн и т. д. Хореография

развивает артистизм, творческую интуицию и эмоциональность, укрепляет физическую силу, формирует фигуру.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на программы художественного развития, а также необходимостью развития физической активности, формирования установок на здоровый образ жизни подрастающего поколения. Танцы в наши дни являются одним из популярных и любимых видов деятельности многих детей. Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач. По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Хореография, танец – искусства, любимое детьми. Танец играет немаловажную роль в воспитании человека. Это связано с его многогранностью, которая сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, эстетического и художественно-эстетического развития и образования. В процессе обучения все эти средства взаимосвязаны.

Систематические занятия хореографией развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность и элегантность. Танец – одно из средств эстетического воспитания. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве и заключена сила его воспитательного воздействия. Хореография предоставляет уникальные возможности телу и духу достичь творческой гармонии. Потребность в музыкально-пластических занятиях ощущается уже с 7-8-летнего возраста, когда психофизический аппарат ребенка не только наиболее предрасположен для данного рода занятий, но и нуждается в них.

Особое значение имеет развитие координации, процесс наиболее сложный в этом возрасте. У младших школьников характерно слабое развитие мышц. Распространенные у детей искривления фигур, косолапость успешно исправляются и, как правило, вообще не имеют места при систематических занятиях танцами.

Цель программы:

Приобщение школьников к искусству хореографии, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер, развитие музыкальных и танцевальных способностей.

Образовательная цель: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от детской пляски до современного танца.

Развивающая цель: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Задачи программы:

Основными задачами программы начальной школы по ритмике-хореографии являются:

Развивающие:

- развивать чувственно-эмоциональное, образное мышление и артистизм;
- развивать двигательные качества обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать отношение к хореографии и танцу как к части культуры;
- воспитывать у обучающихся выдержку, самообладание, волю;
- обогащать музыкальный, этический, художественный опыт учеников.

Обучающие:

- обучать исполнению танцев разных жанров на уровне функциональной грамотности;
- обучать способам развития двигательных способностей организма и его расслабления;
- сформировать умения и навыки выполнения упражнений классического и партерного экзерсиса.

Возраст обучающихся

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6,6 до 11 лет. Количество обучающихся в группе:

- 1 год обучения – от 10 до 25 человек;
- 2 год обучения – от 10 до 26 человек;
- 3 год обучения – от 10 до 30 человек;
- 4 год обучения – от 10 до 30 человек.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей и заявлению их родителей (законных представителей). Принимаются дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся

предоставляют заключение от врача (справка) об отсутствии противопоказаний к занятиям по хореографии (на основании Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, пункт 8.10.).

Сроки реализации программы

Дополнительная образовательная программа «Основы хореографии» художественной направленности создана для образовательных учреждений различных типов, культивирующих хореографию как средство развития эстетических, танцевальных и двигательных качеств обучающихся.

Срок обучения хореографии составляет 4 года, по истечении этого времени основной учебный материал программы является освоенным, дети овладевают основными понятиями, терминами, знаниями, умениями, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего совершенствования своих знаний по программе с углубленным уровнем.

По программе для каждого года обучения предусмотрено 2 часа в неделю с продолжительностью 40 минут каждое занятие.

- 1 год обучения – 58 часов (29 недель * 2 часа в неделю);
- 2 год обучения – 68 часов (34 недели * 2 часа в неделю);
- 3 год обучения – 68 часов (34 недели * 2 часа в неделю);
- 4 год обучения – 68 часов (34 недели * 2 часа в неделю).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Учебно-тематический план программы 1 года обучения рассчитан на 29 учебных недель с 01 октября по 31 мая, а последующие года обучения рассчитаны на 34 учебные недели с 1 сентября по 31 мая.

Продолжительность занятия – 40 минут, согласно СанПин 2.4.4.3172- 14, утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (нормы для занятий художественной направленности).

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю:

- 1 год обучения – 2*40 минут;
- 2 год обучения – 2*40 минут;
- 3 год обучения – 2*40 минут;
- 4 год обучения – 2*40 минут;

Планируемые результаты образовательной программы:

1 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- понятия, виды хореографии, краткие сведения из истории танца;
- понятия о двигательных способностях человека;
- разные стили и характер танцев;

- позиции ног и рук, правила постановки тела.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнить упражнения разминки;
- слушать музыку и делать её краткий анализ;
- разучивать частями (связки) танцы;
- выполнять правильные позиции рук и ног, постановку корпуса.

Обучающиеся должны иметь опыт выступлений на внутри школьных мероприятиях.

Основная форма контроля: опрос, наблюдение, показательные выступления.

2 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- краткие сведения из истории танца;
- особенности выполнения упражнений различных видов танцев;
- разные стили и характер танцев;
- позиции ног и рук, правила постановки тела.

Обучающиеся должны уметь:

- соединять части (связки) танца и демонстрировать их;
- выполнять упражнения с большим разнообразием ритмического рисунка, в различном темпе;

Обучающиеся должны иметь опыт выступлений на внутришкольных мероприятиях.

Основная форма контроля: опрос, наблюдение, показательные выступления.

3 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- понятия, виды хореографии, краткие сведения из истории танца;
- правила соединения различных частей танца, их последовательность;
- последовательность выполнения ритмико-гимнастических упражнений;

Обучающиеся должны уметь:

- четко выполнять под музыку общеразвивающие упражнения, основные движения;
- уметь подбирать движения под определенный вид музыки;

Обучающиеся должны иметь опыт выступлений на внутришкольных мероприятиях.

Основная форма контроля: опрос, наблюдение, показательные выступления.

4 год обучения

Обучающиеся должны знать:

- краткие сведения из истории танца, современных исполнителей танцев;
- правила выполнения всех элементов эстрадного танца;
- сведения о последовательности выполняемых элементов;

- общую структуру и композицию танца;

Обучающиеся должны уметь:

- соединять разученные элементы танца в единое целое;
- ориентироваться в музыкальном сопровождении танца;

Обучающиеся должны иметь опыт выступлений на внутришкольных мероприятиях.

Основная форма контроля: опрос, наблюдение, показательные выступления.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Программа «Хореография» ориентирована на формирование гармонически развитой личности.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- метапредметные результаты - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.
- предметные результаты - выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Методы:

- словесный (объяснение, замечание);
- наглядный (личный показ педагога, видеоматериалы, просмотр выступлений детских танцевальных коллективов);
- практический (объяснение и показ педагогом движений, поз, переходов, рисунков танца с последующим повторением учениками; разучивание по частям; временное упрощение заданий, соединение отдельных комбинаций в фигуры танца)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Учебный тематический план
1 год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятии, о правилах работы с танцевальными атрибутами, музыкальной техникой во время занятий и правила поведения в зале. Знакомство с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.	1	9	10	Первичная диагностика – собеседование. Педагогическое наблюдение
2	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.	0,5	1,5	2	Педагогическое наблюдение
3	Основные движения и простые танцевальные движения.	0,5	7,5	8	Педагогическое наблюдение
4	Импровизация движений на музыкальные темы.	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
5	Партерная гимнастика	1	7	8	Педагогическое наблюдение
6	Элементы эстрадного танца	1	7	8	Педагогическое наблюдение
7	Элементы народно-сценического танца	1	7	8	Педагогическое наблюдение
8	Постановка танцевальных композиций. Выступление.	1	10	11	Педагогическое наблюдение
	Итого	6,5	51,5	58	

Учебный тематический план

2 год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятии, о правилах работы с танцевальными атрибутами, музыкальной техникой во время занятий и правила поведения в зале. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.	0,5	9,5	10	Педагогическое наблюдение
2	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.	0,5	1,5	2	Педагогическое наблюдение
3	Основные движения, простые танцевальные движения и акробатические движения	0,5	13,5	14	Педагогическое наблюдение
4	Импровизация движений на музыкальные темы.	0,5	3,5	4	Педагогическое наблюдение
5	Партерная гимнастика	1	8	9	Педагогическое наблюдение
6	Элементы эстрадного танца.	1	8	9	Педагогическое наблюдение
7	Элементы народно-сценического танца	1	8	9	Педагогическое наблюдение
8	Постановка танцевальных композиций. Выступление.	1	10	11	Педагогическое наблюдение
	Итого	6	62	68	

Учебный тематический план
3 год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятии, о правилах работы и правила поведения в зале. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.	0,5	7,5	8	Педагогическое наблюдение
2	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.	-	2	2	Педагогическое наблюдение
3	Основные движения, простые танцевальные движения и акробатические движения	0,5	9,5	10	Педагогическое наблюдение
4	Импровизация движений на музыкальные темы.	-	3	3	Педагогическое наблюдение
5	Партерная гимнастика	-	5	5	Педагогическое наблюдение
6	Элементы эстрадного танца.	1	8	9	Педагогическое наблюдение
7	Элементы классического танца.	1	8	9	Педагогическое наблюдение
8	Элементы современного танца	1	10	11	Педагогическое наблюдение
9	Постановка танцевальных композиций. Выступление.	1	10	11	Педагогическое наблюдение
	Итого	5	63	68	

Учебный тематический план

4 год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по технике безопасности. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.	-	6	6	Педагогическое наблюдение
2	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.	-	1	1	Педагогическое наблюдение
3	Основные движения, простые танцевальные движения и акробатические движения	0,5	9,5	10	Педагогическое наблюдение
4	Импровизация движений на музыкальные темы.	-	3	3	Педагогическое наблюдение
5	Партерная гимнастика	-	5	5	Педагогическое наблюдение
6	Элементы эстрадного танца.	1	8	9	Педагогическое наблюдение
7	Элементы классического танца.	1	8	9	Педагогическое наблюдение
8	Элементы современного танца	1	8	11	Педагогическое наблюдение
9	Постановка танцевальных композиций.	1	10	11	Педагогическое наблюдение
		4,5	63,5	68	

Содержание учебного тематического плана

1 года обучения

Знакомство с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная ритмика.

1. Вводное занятие. Игры на знакомство.
2. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4.
3. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.
4. Изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения.
5. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку.
6. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

1. Знакомство на простых примерах с понятиями: шеренга, колонна, дистанция.
2. Ходьба друг за другом по одному и парами. Перестроение на ходу в колонне.

Основные движения и простые танцевальные движения.

1. Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Движения с подниманием носка вверх и вынесением его вперед, в сторону, назад с закрытыми глазами и др.
2. Основные позиции рук и ног. Основные положения корпуса, головы.
3. «Маятник» - перенос веса тела с пятки на носок, с одной ноги на другую. Применение элемента в танцевальных движениях.
4. «Цапля» - движение с поднятием одной ноги, а также с чередованием ног и с добавлением рук.
5. Простой шаг – мягкий, перекатный, острый. Танцевальный шаг – легкий шаг с носка, легкий бег. Применение элементов в простых танцевальных движениях.
6. Кружение через правое и левое плечо. Кружение на месте, на ходу. Простые и двойные приставные шаги вперед, назад, в сторону.
7. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку, на носок вперед, назад и в сторону. Плавное и резкое одновременное и поочередное движение руками. Применение элемента в танцевальных движениях.

Импровизация движений на музыкальные темы.

1. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку.
2. Простейшие подражательные движения под музыку.
3. Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему.

Партерная гимнастика

1. Упражнения на развитие осанки, стопы, ног.
2. Укрепляющие упражнения для мышечного корсета
3. Упражнения на развитие гибкости тела
4. Упражнения на растяжку

Элементы эстрадного танца.

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.

Элементы народно - сценического танца.

1. Знакомство с народно-сценическим танцем
2. распознавать характер народной музыки
3. Основные движения ног и положение рук.
4. Рисунок танца в русском хороводе.
5. Основные движения русского хоровода, исполнять фигуры хоровода на переменном шаге («цепочка», «звездочка», «корзиночка»).

Постановка танцевальных композиций.

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
2. Соединение разученных частей в танец.

Содержание учебного тематического плана

2 года обучения

Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная ритмика.

1. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4 и 4/4.
2. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.
3. Изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения.
4. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку.
5. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.
6. Передача в движении шагом различного характера и темпа музыки.

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

1. Знакомство с понятием «танцевальные точки». Ориентация по точкам в зале. Повороты по точкам во время движения.
2. Ходьба друг за другом с последующим перестроением в колонну, шеренгу. Перестроение на ходу в колонну по одному, парами, по четыре.

Основные движения, простые танцевальные движения и акробатические движения.

1. Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Движения с подниманием носка вверх и вынесением его вперед, в сторону, назад с закрытыми глазами и др.
2. «Пружинка» и её применение в танцевальных движениях.
3. «Противоход» - движение разноименных частей тела. Применение элемента в танцевальных движениях.
4. Простой шаг – мягкий, перекатный, острый, на полупальцах, топающий, поскоки. Танцевальный шаг – легкий шаг с носка, легкий бег. Применение элементов в простых танцевальных движениях.
5. Шаги галопа. Шаги польки и подскоки. Танцевальные связки.
6. Выполнение поворотов в различных техниках на одной ноге, на двух, в прыжке.
7. Простые и сложные приставные шаги в сочетании с изученными техниками поворотов с различными движениями рук.
8. Выполнение акробатического упражнения «Колесо».

Импровизация движений на музыкальные темы.

1. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку.
2. Определение сильных и слабых долей такта. Простейшие подражательные движения под музыку.
3. Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему.
4. Передача различными формами движения ритмического рисунка, динамических акцентов музыки, отрывистости, плавности.

Партерная гимнастика

1. Упражнения на развитие осанки, стопы, ног.
2. Укрепляющие упражнения для мышечного корсета
3. Упражнения на развитие гибкости тела
4. Упражнения на растяжку

Элементы эстрадного танца.

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет.
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.
4. Простейшие элементы пластики рук и корпуса.

Элементы народно - сценического танца.

1. Рисунок танца в плясовой.
2. Рисунок в народном танце основные движения народного танца: «ковырялочка», «моталочка», «гармошка», «молоточек»
3. Основные движения: шаги с притопыванием, притопы с хлопка, шаркающий шаг, бег.
4. Работа в парах с движениями.

Постановка танцевальных композиций.

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
2. Соединение разученных частей в танец.

Содержание учебного тематического плана

3 года обучения

Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная ритмика.

1. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4, 3/4 и 4/4.
2. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.
3. Сохранение и изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения.
4. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку.
5. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

- 1 Ходьба и бег в рассыпную с использованием всего пространства с последующим построением в колонну, шеренгу, в круг. Перестроение на ходу в колонну по одному, парами, по четыре с сохранением дистанции. Повороты по точкам во время движения.
2. Движение в колонне, в шеренге по одному и парами с изменением движения по точкам.

Основные движения и простые танцевальные движения.

1. Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Движения с подниманием носка вверх и вынесением его вперед, в сторону, назад с закрытыми глазами и др.
2. «Пружинка», «Цапля» «маятник», «противоход» и их применение в танцевальных движениях.
3. Отражение ритмического рисунка. Повторение предложенного ритмического рисунка.
4. Простой шаг – на полупальцах, топающий, подскоки. Танцевальный шаг – пружинные шаги и бег, полуприседание. Применение элементов в простых танцевальных движениях.
5. Шаги галопа в поворотах. Шаги польки и подскоки как отдельно, так и в парах. Танцевальные связки.
6. Выполнение поворотов в различных техниках на одной ноге, на двух, в прыжке.

7. Простые и сложные приставные шаги в сочетании с изученными техниками поворотов с различными движениями рук.
8. Выполнение акробатических упражнений «Рондат».

Импровизация движений на музыкальные темы.

1. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку.
2. Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему.
3. Передача различными формами движения ритмического рисунка, динамических акцентов музыки, отрывистости, плавности.

Партерная гимнастика

1. Выполнение элементов партерной гимнастики
2. Упражнения на развитие гибкости тела
3. Упражнения на растяжку

Элементы эстрадного танца.

1. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
2. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками в разных направлениях по залу и по точкам зала.
3. Разучивание танцевальных комбинаций.

Элементы классического танца.

1. Разучивание позиций рук и ног.
2. Постановка корпуса и головы.
3. Разучивание на середине зала: preparation, por de bra, demi-pli, grand-plie, releve.
4. Движения в координации рук и ног по позициям, повороты.
5. Прыжки на месте по I, II, III позициям ног.

Элементы современного танца modern.

1. Стили, направления, основы современного танца.
2. Образы и характер исполнения в современной хореографии.
3. Основные положения рук, ног и корпуса.
4. Раскрытие образов посредством движений и при помощи необходимых предметов.

Постановка танцевальных композиций.

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
2. Соединение разученных частей в танец.

Содержание учебного тематического плана

4 года обучения

Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная ритмика.

1. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4, 3/4 и 4/4.
2. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.
3. Сохранение и изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения.
4. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку.
5. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.
6. Передача в движении шагом различного характера музыки, силы звучания, различного темпа.

Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

1. Перестроение на ходу. Исполнение элемента «прочёс». Повороты по точкам во время движения. Элементарные упражнения для сохранения линий во время движения.

Основные, простые танцевальные и акробатические движения.

1. Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Основные движения рук в танцевальных элементах.
2. Выполнение поворотов в различных техниках. Применение в танцевальных связках.
3. Отражение ритмического рисунка. Повторение предложенного ритмического рисунка.
4. Повторение простых танцевальных шагов и их сочетание с движениями рук, головы и корпуса.
5. Повторение выполнения поворотов в различных техниках на одной ноге, на двух, в прыжке.

6. Усложненные движения в сочетании с изученными техниками.
7. Танцевальные связки.
8. Выполнение акробатических упражнений «Колесо на одну руку» и перевороты с перегибами корпуса.

Импровизация движений на музыкальные темы.

1. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку.
2. Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему.
3. Передача различными формами движения ритмического рисунка, динамических акцентов музыки, отрывистости, плавности.

Партерная гимнастика

1. Выполнение элементов партерной гимнастики
2. Упражнения на развитие гибкости тела
3. Упражнения на растяжку

Элементы эстрадного танца.

1. Разбор и разучивание танцевальных движений: «сальса», «реггитон», «чарльстон».
2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку.
3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.
4. Элементы пластики рук и корпуса.

Элементы классического танца.

1. Por de bra, demi-plie, grand-plie, releve в комбинациях.
2. Верчения на середине зала (понятия точки), в диагонали
3. Усложнение прыжков по I, II, III позициям ног.
4. Координация рук и ног в исполнении прыжков и верчений.
5. Координация рук и ног в исполнении движений на середине.

Элементы современного танца modern.

1. Основные положения на полу (сидя и лежа).
2. Координация и изоляция движений.
3. Передвижения в пространстве.

4. Основные движения.
5. Комбинации движений.

Постановка танцевальных композиций.

1. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.
2. Соединение разученных частей в танец.

Примерный календарный (тематический) план

Календарный тематический план, соответствующий содержанию учебного плана программы, представлен в Приложении № 1.

Формы контроля и оценочные материалы

Эффективности занятий оценивается педагогом в соответствии с программой, исходя из того, освоил ли ученик за учебной год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка учениками танцевальных движений позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

Оценка достижений ребенка производится по усмотрению педагога и направлена на поддержку достижений и развитие познавательного интереса. Первый год обучения достижений обучающегося во внеурочной деятельности оценивается в конце учебного года в виде открытого урока или выступлением учащихся, форма оценки осуществляется в виде выдачи грамот, удостоверяющих достижения обучающихся и являющихся составляющими их портфолио.

Второй, третий и четвертый год обучения форма оценки достижений обучающегося во внеурочной деятельности может оцениваться в конце учебного года в виде контрольного урока и выступлением учащихся: как по пяти бальной

шкале (отметки «1» - плохо и «2» - неудовлетворительно не выставляются); так и выдачей грамот, медалей, удостоверяющих достижения обучающихся.

Формы представления результатов:

- проведение открытых уроков для родителей;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итоговых занятий в виде открытого урока;
- участие в конкурсах, в фестивалях.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Для достижения цели и задач образовательная программа предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, коллективно-творческие занятия, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях.

Образовательный процесс органично сочетает в себе тренировочные упражнения, уроки классического и современного танца, трюки и элементы акробатики. Большую роль на занятиях играет индивидуальный подход к каждому ребенку, учитываются его природные хореографические данные, особенности характера. Основным педагогическим условием успешного обучения являются задания постепенно нарастающей сложности. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастает объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств обучающихся.

Общим для каждого года обучения является принцип движения от простого к сложному, что предполагает постепенное:

- увеличение физической нагрузки и объемов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях и концертах

Материально – технические условия реализации программы

- танцевальный класс, удовлетворяющее санитарно-гигиеническим нормам, оснащенное зеркалами и станками.
- видеоносители: материалы, демонстрирующие результаты обучения по программе и опыт работы других хореографических коллективов.
- материально-техническое обеспечение (коврики, мячи, обручи и т.п.)
- аудиомagnetофон и аудионосители для проведения занятий медиасредства (аудио и видеосредства).

Список литературы

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074, от 30 августа 2016 г. № 1035).

Список литературы для педагогов

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983 г.
 2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Ленинград- Москва: Искусство, 1963.
 3. Заболотская М.А. Хореография. Изд-во Искусство, С.-Петербург, 1998г.
 4. Захаров Р.В. Сочинение танца. - М. 1989г.
 5. Захаров Р.В. Сочинение танца. - М., 1989.
 6. Королева М. Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп. Студия «Диваданс». - С.-Петербург, 2005.
 7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. - М.: Один из лучших, 2004. 26
 8. Письменская А. Хип-хоп и R'n'B — танец. - Студия «Диваданс». С-Петербург. 2005.
 9. Руднева С.Д. и Фиш Э.М. Ритмика и музыкальное движение. - М., 1972.
 10. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 1975. Электронные образовательные ресурсы
- Игумнова И.Н. Дополнительная образовательная программа «Современный танец».
<http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/dopolnitelnayaobrazovatel'naya-programma-sovremennyy-tanec>.
 - «Программа по модерн-джаз танцу»
<http://festival.1september.ru/articles/525396> Щёголева О.В./

Календарный тематический план работы

«Основы хореографии»

1 года обучения

№	Тема	Кол-во часов по теме
1	Знакомство с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная ритмика. 1. Вводное занятие. Игры на знакомство. 2. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4. 3. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой. 4. Изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения. 5. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку. 6. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.	(10) 1 2 1 2 2 2
2	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. 1. Знакомство на простых примерах с понятиями: шеренга, колонна, дистанция. 2. Ходьба друг за другом по одному и парами. Перестроение на ходу в колонне.	(2) 1 1
3	Основные движения и простые танцевальные движения. 1. Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости,	(8)

	равновесия, координации. Движения с подниманием носка вверх и вынесением его вперед, в сторону, назад с закрытыми глазами и др.	1
	2. Основные позиции рук и ног. Основные положения корпуса, головы.	1
	3. «Маятник» - перенос веса тела с пятки на носок, с одной ноги на другую. Применение элемента в танцевальных движениях.	1
	4. «Цапля» - движение с поднятием одной ноги, а также с чередованием ног и с добавлением рук.	
	5. Простой шаг – мягкий, перекатный, острый.	2
	Танцевальный шаг – легкий шаг с носка, легкий бег.	
	Применение элементов в простых танцевальных движениях.	1
	6. Кружение через правое и левое плечо. Кружение на месте, на ходу. Простые и двойные приставные шаги вперед, назад, в сторону.	1
	7. Поочередное выставление и выбрасывание ноги на пятку, на носок вперед, назад и в сторону. Плавное и резкое одновременное и поочередное движение руками. Применение элемента в танцевальных движениях.	
4.	Импровизация движений на музыкальные темы.	(3)
	1. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку.	1
	2. Простейшие подражательные движения под музыку.	1
	3. Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему.	1
5	Партерная гимнастика	(8)
	1. Упражнения на развитие осанки, стопы, ног.	2
	2. Укрепляющие упражнения для мышечного корсета	2

	3. Упражнения на развитие гибкости тела	2
	4. Упражнения на растяжку	2
6	Элементы эстрадного танца. 1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет. 2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку. 3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.	(8) 2 3 3
7	Элементы народно - сценического танца. 1. Знакомство с народно-сценическим танцем 2. распознавать характер народной музыки 3. Основные движения ног и положение рук. 4. Рисунок танца в русском хороводе. 5. Основные движения русского хоровода, исполнять фигуры хоровода на переменном шаге («цепочка», «звездочка», «корзиночка»)	(8) 1 1 2 2 2
8	Постановка танцевальных композиций. 1. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку. 2. Соединение разученных частей в танец.	(11) 9 2
	Итого	58

Календарный тематический план 2 года обучения

№	Тема	Кол-во часов по теме
1	Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная	(10)

	ритмика. 1. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4 и 4/4. 2. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой. 3. Изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения. 4. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку. 5. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног. 6. Передача в движении шагом различного характера и темпа музыки.	1 1 2 2 2 2
2	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. 1. Знакомство с понятием «танцевальные точки». Ориентация по точкам в зале. Повороты по точкам во время движения. 2. Ходьба друг за другом с последующим перестроением в колонну, шеренгу. Перестроение на ходу в колонну по одному, парами, по четыре.	(2) 1 1
3	Основные движения, простые танцевальные движения и акробатические движения. 1. Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Движения с подниманием носка вверх и вынесением его вперед, в сторону, назад с закрытыми глазами и др. 2. «Пружинка» и её применение в танцевальных движениях. 3. «Противоход» - движение разноименных частей тела. Применение элемента в танцевальных движениях. 4. Простой шаг – мягкий, перекатный, острый, на	(14) 1 1 2

	полупальцах, топающий, поскоки. Танцевальный шаг – легкий шаг с носка, легкий бег. Применение элементов в простых танцевальных движениях. Шаги галопа. Шаги польки и подскоки. Танцевальные связки. Выполнение поворотов в различных техниках на одной ноге, двух, в прыжке. Простые и сложные приставные шаги в сочетании с определенными техниками поворотов с различными движениями Выполнение акробатического упражнения «Колесо».	2 2 2 2 2
4.	Импровизация движений на музыкальные темы. 1. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку. 2. Определение сильных и слабых долей такта. Простейшие подражательные движения под музыку. 3. Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему. 4. Передача различными формами движения ритмического рисунка, динамических акцентов музыки, отрывистости, плавности.	(4) 1 1 1 1
5	Партерная гимнастика 1. Упражнения на развитие осанки, стопы, ног. 2. Укрепляющие упражнения для мышечного корсета 3. Упражнения на развитие гибкости тела. 4. Упражнения на растяжку	(9) 1 2 3 3
6	Элементы эстрадного танца. 1. Разбор и разучивание танцевальных элементов под счет. 2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку. 3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и	(9) 1 3 3

	др. 4. Простейшие элементы пластики рук и корпуса.	2
7	Элементы народно - сценического танца. 1. Рисунок танца в плясовой. 2. Основные движения народного танца: «ковырялочка», «моталочка», «гармошка», «молоточек» 3. Основные движения: шаги с притопыванием, притопы с хлопка, шаркающий шаг, бег. 4. Работа в парах с движениями.	(9) 1 3 3 2
8	Постановка танцевальных композиций. 1. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку. 2. Соединение разученных частей в танец.	(11) 8 2
	Итого	68

Календарный тематический план 3 года обучения

№	Тема	Кол-во часов по теме
1	Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная ритмика. 1. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4, 3/4 и 4/4. 2. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой. 3. Сохранение и изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального	(8) 1 1 2

	сопровождения. 4. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку. 5. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.	2 2
2	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. 1. Ходьба и бег в рассыпную с использованием всего пространства с последующим построением в колонну, шеренгу, в круг. Перестроение на ходу в колонну по одному, парами, по четыре с сохранением дистанции. Повороты по точкам во время движения. 2. Движение в колонне, в шеренге по одному и парами с изменением движения по точкам.	(2) 1 1
3	Основные движения, простые танцевальные движения и акробатические движения. 1. Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Движения с подниманием носка вверх и вынесением его вперед, в сторону, назад с закрытыми глазами и др. 2. «Пружинка», «Цапля» «маятник», «противоход» и их применение в танцевальных движениях. 3. Отражение ритмического рисунка. Повторение предложенного ритмического рисунка. 4. Простой шаг – на полупальцах, топающий, поскоки. Танцевальный шаг – пружинные шаги и бег, полуприседание. Применение элементов в простых танцевальных движениях. 5. Шаги галопа в поворотах. Шаги польки и подскоки как отдельно, так и в парах. Танцевальные связки. 6. Выполнение поворотов в различных техниках на одной	(10) 2 1 2 2 2

	ноге, на двух, в прыжке.	2
	7. Простые и сложные приставные шаги в сочетании с изученными техниками поворотов.	2
	8. Выполнение акробатического упражнения «Рондат».	1
4.	Импровизация движений на музыкальные темы. 1. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку. 2. Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему. 3. Передача различными формами движения ритмического рисунка, динамических акцентов музыки, отрывистости, плавности.	(3) 1 1 1
5	Партерная гимнастика 1. Выполнение элементов партерной гимнастики 2. Упражнения на развитие гибкости тела 3. Упражнения на растяжку и пресс.	(5) 1 2 2
5	Элементы эстрадного танца. 1. Основные танцевальные движения под счет и под музыку. 2. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками в разных направлениях по залу и по точкам зала 3. Разучивание танцевальных комбинаций.	(9) 3 3 3
6	Элементы классического танца. 1. Разучивание позиций рук и ног. 2. Постановка корпуса и головы. 3. Разучивание на середине зала: preparation, por de bra, demipli, grand-plie, releve. 4. Движения в координации рук и ног по позициям, повороты. 5. Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	(9) 2 1 2 2 2

7	Элементы современного танца modern. 1. Стили, направления, основы современного танца. 2. Образы и характер исполнения в современной хореографии. 3. Основные положения рук, ног и корпуса. 4. Раскрытие образов посредством движений и при помощи необходимых предметов.	(11) 2 3 3 3
8	Постановка танцевальных композиций. 1. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку. 2. Соединение разученных частей в танец.	(11) 9 2
	Итого	68

Календарный тематический план 4 года обучения

№	Тема	Кол-во часов по теме
1	Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная ритмика. 1. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4, 3/4 и 4/4. 2. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой. 3. Сохранение и изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения. 4. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку. 5. Упражнения, требующие внимания и координации	(6) 1 1 1 1 1

	движения рук и ног. 6. Передача в движении шагом различного характера музыки, силы звучания, различного темпа.	1
2	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений. 1. Перестроение на ходу. Исполнение элемента «прочёс». Повороты по точкам во время движения. Элементарные упражнения для сохранения линий во время движения.	(1) 1
3	Основные, простые танцевальные и акробатические движения 1. Упражнения на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Основные движения рук в танцевальных элементах. 2. Выполнение поворотов в различных техниках. Применение в танцевальных связках. 3. Отражение ритмического рисунка. Повторение предложенного ритмического рисунка. 4. Повторение простых танцевальных шагов и их сочетание с движениями рук, головы и корпуса. 5. Повторение выполнения поворотов в различных техниках на одной ноге, на двух, в прыжке. 6. Усложненные движения в сочетании с изученными техниками. 7. Танцевальные связки. 8. Выполнение акробатических упражнений «Колесо на одну руку» и перевороты с перегибами корпуса.	(10) 2 2 1 1 1 1 1 1
4.	Импровизация движений на музыкальные темы. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку. Подбор движений под музыку разного характера и темпа на	(3) 1

	деленную тему. Передача различными формами движения ритмического унка, динамических акцентов музыки, отрывистости, вности.	1 1
5	Партерная гимнастика 1. Выполнение элементов партерной гимнастики 2. Упражнения на развитие гибкости тела 3. Упражнения на растяжку и пресс.	(5) 1 2 2
6	Элементы эстрадного танца. 1. Разбор и разучивание танцевальных движений: «сальса», «реггитон», «чарльстон». 2. Основные танцевальные движения под счет и под музыку. 3. Разнообразные сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др. 4. Элементы пластики рук и корпуса.	(9) 3 3 2 1
	Элементы классического танца. 1. Por de bra, demi-plie, grand-plie, releve в комбинациях. 2. Верчения на середине зала (понятия точки), в диагонали 3. Усложнение прыжков по I, II, III позициям ног. 4. Координация рук и ног в исполнении прыжков и верчений. 5. Координация рук и ног в исполнении движений на середине.	(9) 2 1 2 2 2
	Элементы современного танца modern. 1. Основные положения на полу (сидя и лежа). 2. Координация и изоляция движений. 3. Передвижения в пространстве. 4. Основные движения. 5. Комбинации движений.	(11) 2 2 2 2 3
7	Постановка танцевальных композиций.	(11)

	1. Разбор и разучивание танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка под счёт и под музыку.	9
	2. Соединение разученных частей в танец.	2
	Итого	68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389947
Владелец Батина Тамара Георгиевна
Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025