

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»  
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО  
на заседании методического совета  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол  
от 14 сентября 2023г. № 2)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»**

срок реализации программы: 2 года  
(возраст учащихся: 6-11 лет)

Авторы-составители:  
Васькова Анна Викторовна  
педагог дополнительного образования,  
Черкасова Ольга Ивановна методист  
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

<b>Название программы</b>	<b>«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»</b>
<b>Автор-составитель программы</b>	Васькова Анна Викторовна
<b>Вид программы</b>	Дополнительная программа
<b>Направленность программы</b>	Художественная
<b>Вид деятельности /Направление</b>	Хореография
<b>Образовательная область</b>	Профильная (хореография)
<b>Способ освоения содержания образования</b>	Репродуктивный, творческий
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	Стартовый ( <i>ознакомительный, общекультурный</i> )
<b>Возрастной уровень реализации программы</b>	6 – 11 лет
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая
<b>Продолжительность реализации программы</b>	Двухгодичная
<b>Форма обучения</b>	Очная
<b>Аккредитация</b>	Не требуется
<b>Язык, на котором осуществляется обучение</b>	Русский
<b>Аннотация</b>	<p>Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Программа «Ритмика» предусматривает знакомство с такими стилями как контемпорари, модерн, классическая хореография, народная хореография и служит средством профилактики вредных привычек, прививает любовь к здоровому образу жизни.</p>

## Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2023-2024 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Основы хореографии» 2г., 6 -11 л.
Дата начала реализации в учебном году	01.09.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
2 группы (Е2, Д2) - 2 год обучения	нагрузка 3 раза в неделю по 1 часу =102 часа в год
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	ноябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	Январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	Май
– Аттестация по окончании обучения по Программе	Май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	6
1.4.	Организация образовательного процесса	6
1.5.	Содержание программы	7
2.	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	11
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	11
2.2.	Методические материалы	12
2.3.	Условия реализации программы	14
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
	- Литература	15
3.	Приложения к программе:	16
	1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
	3. Оценочные материалы: - Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.). - Критерии оценки (Приложения В/4).	

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### ***Направленность программы***

Программа «Основы хореографии» является программой художественной направленности и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)»;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 протокол № 3);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
- Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 № 09-3242);
- Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

#### ***Актуальность программы***

Программа «Основы хореографии» разработана в соответствии с социальным заказом и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации

программ, сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

*Актуальность* программы обусловлена тем, что в настоящее время интерес к современному искусству неуклонно возрастает. Современная хореография органически соединяет движения характерные для танцевальных систем – антагонистов, какими на первый взгляд являются современный танец и классический балет, это производная от различных современных танцевальных практик, которая позволяет обучающимся уверенно двигаться под любую музыку. Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью: учащиеся смогут регулярно демонстрировать свои умения, выступая на школьных мероприятиях.

Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения.

### ***Отличительные особенности программы, новизна***

Программа «Основы хореографии» предусматривает знакомство с такими стилями как контемпорари, модерн, классическая хореография, народная хореография и служит средством профилактики вредных привычек, прививает любовь к здоровому образу жизни. Особое внимание уделяется созданию необходимых условий для большей творческой состоятельности подростка, для усвоения им новых форм творческой танцевальной деятельности и физической активности.

*Отличительными особенностями* является развитие кругозора у детей, творческих навыков методом игры, ассоциации с окружающей средой, методом утрированных показов. По этой программе дети осваивают первоначальные знания по классическому танцу, народному танцу, современному танцу.

Программа «Основы хореографии» была создана на основе методических книг и методических пособий по хореографии:

–Нарская Т.Б. Классический танец: учебно-методическое пособие - Челябинск: Челябинская гос. акад. культуры и искусств, 2006.

–Игнашенко А.М. Акробатика в школе. М.: Просвещение – 1964.

–Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика — М.: ВЛАДОС, 2005.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** создание условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала детей в процессе обучения современной хореографии.

### **Задачи программы:**

#### ***Предметные (обучающие) задачи:***

– формировать специальные знания, умения и навыки в области хореографии и современного искусства;

– овладеть умением различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой, владения своим телом, координационными навыками и умениями;

– формировать навыки импровизации простейших хореографических композиции.

#### ***Метапредметные (развивающие) задачи:***

–развивать двигательные и творческие способности и качества учащихся (музыкальный слух, физическую силу и выносливость, способности к импровизации в движении);

–развить волевые качества детей: умение преодолевать трудности в учении, используя для этого творческие задания.

#### ***Личностные (воспитательные) задачи:***

–воспитать нравственно-коммуникативных качества личности: умения сочувствовать, сопереживать, работать в коллективе;

–воспитать эмоциональную отзывчивость и культуру восприятия произведений музыкального и хореографического искусства, устойчивый интерес к танцевальной деятельности.

### 1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программ по окончании первого года обучения:

***Предметные (обучающие) результаты:***

- будут сформированы специальные знания, умения и навыки в области хореографии и современного искусства; подготовительные навыки к основам хореографии;
- овладеют умением различать выразительные средства (ритм, пластика, жесты и мимика), согласовывать свои движения с музыкой, координационными навыками и умениями;
- будут формироваться простые **навыки импровизации простейших хореографических композиции**.

***Метапредметные (развивающие) результаты:***

- будут развиты двигательные и творческие способности, способности к импровизации в движении;
- будут развиты волевые качества детей: умение преодолевать трудности в учении, используя для этого творческие задания.

***Личностные (воспитательные) результаты:***

- будут воспитаны нравственно-коммуникативных качества личности;
- будет воспитана эмоциональная отзывчивость и культура восприятия произведений музыкального и хореографического искусства, устойчивый интерес к танцевальной деятельности.

Планируемые результаты освоения программ по окончании второго года обучения:

***Предметные (обучающие) результаты:***

- будут сформированы специальные знания, умения и навыки в области современной, народной и классической хореографии;
- будут уметь использовать выразительные средства (ритм, пластика, жесты и мимика), согласовывать свои движения с музыкой, навыки и умения в координации тела в пространстве, рук и ног;
- будут сформированы **навыки импровизации простейших хореографических композиции**.

***Метапредметные (развивающие) результаты:***

- будут развиты двигательные и творческие способности, способности к импровизации в движении;
- будет развита выносливость как физическая, так и умственная;
- Будут развиты артистические способности, умение выражать и показывать эмоции и чувства через движения и доносить зрителю.

***Личностные (воспитательные) результаты:***

- будут воспитаны нравственно-коммуникативных качеств личности: умения сочувствовать, сопереживать, отзывчивость, чувство коллективизма, умение работать в коллективе;
- будут воспитаны нравственные и эстетические чувства: любовь к родному краю и его природе, к Родине, уважения к ее традициям и многонациональной культуре, устойчивый интерес к танцевальной деятельности.

### 1.4. Организация образовательного процесса

***Адресат программы***

Программа «Основы хореографии» предназначена для детей с 6 до 11 лет. Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Данная программа может быть освоена учащимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей)). В данном случае составляется индивидуальный УТП освоения программы.

***Характеристика возрастных особенностей учащихся***

От 6 до 11 лет у ребёнка начинается новая деятельность – учебная. Именно тот факт, что он становится учеником, человеком учащимся, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. Ребёнок не просто овладевает определенным кругом знаний. Он учится учиться. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер

мышления ребёнка, его внимание и память. В то же время младшие школьники в своей массе отличаются отзывчивостью, любознательностью, доверчивостью в проявлении своих чувств и отношений.

Дети этого возраста могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому я чередую движения у станка с движениями по кругу. Прозанимавшись в школе несколько часов, дети утомляются и на занятиях по танцу они получают эмоциональную психологическую разрядку. Интересы младших школьников неустойчивы, ситуативны. Более выражен интерес этих детей к предметам эстетического цикла (рисование, лепка, танцам, пение, музыка). По своей направленности дети этого возраста индивидуалисты. Лишь постепенно под влиянием воспитания у них начинает складываться коллективистическая направленность. Большое значение для этого имеет организация коллективно-распределительной работы учащихся в малых группах (звенья, бригады, кружки), при которой работа каждого зависит от результатов работы остальных и когда каждый отвечает не только за свою личную работу, но и за работу всей группы.

**Воспитательный потенциал программы** предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

**Профориентационный компонент программы.** В течение года с детьми будут проводиться различные беседы, направленные на формирование интереса к хореографии. Беседы о пользе танца в жизни человека, о профессиях в сфере танцевального искусства: танцор, хореограф.

#### **Объём программы и режим работы**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проходят на всех годах обучения три раза в неделю по 1 часу, что составляет 102 часа в год.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

#### **Объём программы и режим работы**

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102 часа
2 год обучения	1 час	3 раза	3 часа	102 часа
<b>ИТОГО (объём программы):</b>				204 часа

**Уровень программы** – стартовый (ознакомительный, общекультурный).

## **1.5. Содержание программы**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в танцевальном зале. Беседа о танцевальном искусстве и профессиях, связанных с ним.	1	1	-	Беседа
<b>Раздел № 1. Разминочный комплекс</b>					
1.1	Упражнения для разогрева тела	11	2.5	8.5	Творческое задание
1.2	Прыжковые комбинации	9	1	8	
1.3	Упражнения на растяжку	8	0.5	7.5	
<b>Раздел № 2. Ритмика</b>					
2.1	Партерная гимнастика	6	1	5	Показ

2.2	Упражнения у станка	9	0.5	8.5	
2.3	Упражнения в середине зала	9	0.5	8.5	
2.4	Allegro	8	0.5	7.5	
<b>Раздел № 3. Современный танец</b>					
3.1	Тренаж современного танца	14	1.5	12.5	Творческое задание
3.2	Кроссы	12	1	11	
3.3	Танцевальные комбинации	15	1	14	
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>11</b>	<b>91</b>	

### Второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в танцевальном зале. Беседа о танцевальном искусстве и профессиях, связанных с ним.	1	0,5	0,5	Беседа
<b>Раздел № 1. Разминочный комплекс</b>					
1.1	Комплексный разогрев тела	8	2	6	Творческое задание
1.2	Gumping (прыжки)	8	1	7	
1.3	Stretching (растяжка)	7	1	6	
<b>Раздел № 2. Классический танец</b>					
2.1	Упражнения у станка	8	2	6	Показ
2.2	Упражнения на середине зала	8	2	6	
2.3	Allegro	8	2	6	
<b>Раздел № 3. Народно-сценический танец</b>					
3.1	Народно-сценический станок	7	1	6	Показ
3.2	Народно-сценическая середина	7	1	6	
<b>Раздел № 4. Современный танец</b>					
4.1.	Тренаж современного танца	10	1,5	8,5	Показ
4.2.	Кроссы	10	2	8	
4.3.	Танцевальные Комбинации	10	2	8	
4.4.	Постановка номеров	10	2	8	Творческое задание
<b>Итого:</b>		<b>102</b>	<b>20</b>	<b>82</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### Первого года обучения

#### Вводное занятие

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в танцевальном классе, дисциплинарные правила в хореографии по поведению и по внешнему виду. Правила техники безопасности. Знакомство с профессией балетмейстер, хореограф.

**Практика.** Знакомство с танцевальным классом. Правильная стойка у станка, передвижение по классу, отслеживание расстояния между учащимися.

**Формы контроля.** Итоговая беседа (вопросы беседы см. Приложение В/4).

#### Раздел 1. «Разминочный комплекс»

##### Тема 1.1 Упражнения для разогрева тела

**Теория.** Разогрев шейного отдела, позвоночного отдела, спинного отдела - разъяснение ошибок при выполнении, разогрев рук и ног. Объяснение правильной техники разогрева.



**Практика.** Комплекс упражнений шейного отдела (повороты и наклоны головы, круговые движения), *позвоночного отдела*, спинного отдела (повороты и наклоны корпуса, круговые движения, «кошечка», растяжка спины), разъяснение ошибок при выполнении. Разогрев рук и ног (коленных, голеностопных, локтевых, плечевых суставов, подъемы на п/п, бег, приседания).

**Тема 1.2** Прыжковые комбинации

**Теория.** Изучение простых прыжков – с прямыми ногами, с поджатыми, итальянский прыжок.

**Практика.** Набор прыжков на месте и в продвижении.

**Тема 1.3** Упражнения на растяжку

**Теория.** Объяснение и изучение техники для растяжки мышц ног.

**Практика.** Упражнения и движения, способствующие эластичности мышц (комплекс упражнений см. Приложение Г1).

**Формы контроля:** творческое задание.

## Раздел 2. «Ритмика»

**Тема 2.1** Партерная гимнастика. Основы классического танца

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов, движений, беседа о важности классического танца.

**Практика.** Изучение позиций ног I, II, III, V, V, VI, Relevé на полупальцы, Plié, battement tendu, battement tendu jeté, Позиции рук Port de bras: первая, вторая, третья форма port de bras

В начале каждого занятия – разминка, в конце - растяжка.

**Форма контроля.** Показ

**Тема 2.2** Упражнения у станка

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов, движений (plie, tandu, jete, rond)

**Практика.** Выполнение упражнений у станка (plie, tandu, jete, rond)

**Форма контроля.** Показ.

**Тема 2.3** Упражнения на середине зала

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов, движений в середине зала.

**Практика.** Выполнение упражнений на середине зала (plie, tandu, jete, rond)

**Форма контроля.** Показ

**Тема 2.4** Allegro

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов – soute, echape, glissade, assamblee.

**Практика.** Изучение классических базовых прыжков - soute, echape, glissade, assamblee

**Форма контроля.** Показ.

## Раздел № 3. «Современный танец»

**Тема 3.1** Тренаж современного танца

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов – Свинг, Roll dawn, roll up, Tilt.

**Практика.** Выполнение упражнений на середине зала (разминка), Свинг, Roll dawn, roll up, Tilt.

**Тема № 3.2** Кроссы

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов.

**Практика.** Изучение кроссовых комбинаций – перекаты в портере, простой бег, модерн-прыжки, свинг, слайд.

**Тема 3.3** Танцевальные комбинации

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов (комплекс упражнений см. Прил.Г2).

**Практика.** Отработка танцевальных развернутых комбинаций, работа над эмоциональностью.

**Форма контроля.** Творческое задание, показ комбинаций. Итоговый показ по освоенному материалу за год.

## Второго года обучения

**Вводное занятие**

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в танцевальном классе. Запрещается сидеть и висеть на станках, бегать по классу, трогать аппаратуру. Дети должны усвоить дисциплинарные правила в хореографии, как по поведению, так и по внешнему виду.

**Практика.** Знакомство с рабочим местом. Учимся правильно стоять у станка, передвигать по классу, следить за своими соучастниками.

**Формы контроля.** Итоговая беседа с участниками (вопросы беседы см. Приложение В/4).

### **Раздел № 1. «Разминочный комплекс»**

**Тема 1.1.** Комплексный разогрев тела

**Теория.** Разогрев шейного и позвоночного отделов с игрой темпа. Объяснение правильной техники разогрева шейных позвонков, спинного отдела разъяснение ошибок при исполнении. Разогрев ног и рук. Объяснение правильной техники разогрева коленных, голеностопных, плечевого и локтевого суставов.

**Практика.** Комплекс упражнений на разогрев шейного отдела (повороты и наклоны головы, круговые движения). Комплекс упражнений на разогрев позвоночного отдела (повороты и наклоны корпуса, круговые движения, растяжка спины). Комплекс упражнений на разогрев ног и рук (подъемы на п/п, бег, приседания и т.п.). Выполнение всех движений одновременно с игрой темпа (медленно и быстро), выполнение в нижнем и верхнем уровнях (Комплекс упражнений см. в Приложении Г/1)

**Тема 1.2** Gumping (прыжи)

**Теория.** Выполнение простых прыжков – с прямыми ногами, с поджатыми, итальянский прыжок с использованием скакалки и гимнастического кубика.

**Практика.** Набор прыжков на месте и в продвижении с использованием скакалки и гимнастического кубика, и с увеличением темпоритма.

**Тема 1.3** Stretching(растяжка)

**Теория.** Объяснение и изучение техники для интенсивной растяжки мышц ног.

**Практика.** Упражнения и движения, способствующие эластичности мышц.

**Форма контроля.** Показ.

### **Раздел 2. «Классический танец»**

**Тема 2.1** Упражнения у станка (plie, tandu, jete, rond, fondu, frappe, devellope, grand battement)

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов, движений, беседа о важности классического танца.

**Практика.** Изучение упражнений у станка (plie, tandu, jete, rond? frappe, devellope, grand battement), увеличение темпа.

**Тема 2.2** «Упражнения на середине зала»

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов, движений. (Комплекс упражнений и движений см. в Приложении Г/2)

**Практика.** Увеличение темпа.упражнений на середине зала (plie, tandu, jete, rond)

**Форма контроля.** Показ детьми, оценка руководителем

**Тема 2.3** Allegro

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов классических базовых движений.

**Практика.** Отработка классических базовых движений и прыжков. (Комплекс упражнений и движений см. в Приложении Г/3)

**Форма контроля.** Творческое задание.

### **Раздел 3. Народно-сценический танец**

**Тема 3.1** Народно-сценический станок

**Теория.** Объяснение и изучение техники выполнения элементов у станка – полные и неполные приседания, упражнение для подвижности стопы, маленькие броски, круг ногой по полу, каблучное упражнение.

**Практика.** Отработка упражнений у станка – полные и неполные приседания, упражнение для подвижности стопы, маленькие броски, круг ногой по полу, каблучное упражнение.

**Тема 3.2** Народно-сценическая середина

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов – подготовка к дробям, каблучный шаг, сценический шаг, припадания, положения корпуса, постановки рук и положений рук.

**Практика.** Отработка элементов – подготовка к дробям, каблучный шаг, сценический шаг, припадания, положения корпуса, постановки рук и положений рук.

**Форма контроля.** Показ.

### **Раздел 4. Современный танец.**

**Тема 4.1** Тренаж

**Теория.** Объяснение и изучение техники выполнения элементов новых движений.

**Практика.** Отработка упражнений на середине зала, изменение темпоритма (разминка). (Комплекс упражнений и движений см. в Приложении Г/4)

**Тема 4.2 Кроссы**

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов, кроссовых комбинаций.

**Практика.** Отработка кроссовых комбинаций, изменение темпоритма (Комплекс кроссовых комбинаций см. в Приложении Г/5)

**Тема 4.3 Танцевальные комбинации**

**Теория.** Объяснение техники выполнения элементов танцевальных комбинаций. Составление комбинаций, ускорение темпа, игра со скоростью движений. Импровизация. (Комплекс танцевальных комбинаций см. в Приложении Г/5)

**Практика.** Отработка танцевальных развернутых комбинаций, работа над эмоциональностью. Импровизация.

**Тема 4.4 Постановка номеров**

**Теория.** Объяснение темы идеи номера, рассказ сюжета. Объяснение техники выполнения элементов танцевальных комбинаций в номере. Составление комбинаций.

**Практика.** Отработка танцевальных номеров, работа над эмоциональностью. Импровизация.

**Форма контроля.** Творческое задание, показ комбинаций. Итоговый показ по освоенному материалу за год.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)
<b>Предметные</b> (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут сформированы специальные знания, умения и навыки в области современной, народной и классической хореографии	Педагогическое наблюдение, творческое задание	Критерии оценивания представлены Приложение В/4
	Будут уметь использовать выразительные средства (ритм, пластика, жесты и мимика), согласовывать свои движения с музыкой, навыки и умения в координации тела в пространстве, рук и ног.	Показ результатов учащимися	
	Будут сформированы навыки импровизации простейших хореографических композиции		
<b>Метапредметные</b> (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Будут развиты двигательные и творческие способности, способности к импровизации в движении;	Показ результатов учащимися	Критерии оценивания представлены Приложение В/1
	Будет развита выносливость как физическая, так и умственная.	Педагогическое наблюдение	
	Будут развиты артистические способности, умение выражать и показывать эмоции и чувства через движения и доносить зрителю.	Показ результатов учащимися	
<b>Личностные</b> (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	Будут воспитаны нравственные и эстетические чувства: любовь к родному краю и его природе, к Родине, уважения к ее традициям и многонациональной культуре, устойчивый интерес к танцевальной деятельности	Педагогическое наблюдение	Критерии оценивания представлены Приложение В/2
	Будут воспитаны нравственно-коммуникативных качеств личности: умения сочувствовать, сопереживать, отзывчивость, чувство коллективизма, умение работать в коллективе;		

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг *результатов обучения* детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала* учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложение).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

**Предметные** (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

**Метапредметные** (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

**Личностные** результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

## 2.2. Методические материалы

**Методы обучения:** Словесный, наглядный, метод утрировано отрицательного показа, игровой метод, метод ассоциации.

**Формы организации образовательного процесса** – групповые, индивидуальные, полугрупповые, парные.

**Формы организации учебного занятия** – практическое занятие, беседы, открытые занятия.

**Педагогические технологии** – технология группового обучения, технология индивидуального обучения.

При реализации программы используются **технологии обучения:**

**1. По подходу к ребенку:**

*Личностно-ориентированные* (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребенка);

*Гуманно-личностные технологии*, (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

## **2. По преобладающему (доминирующему) методу:**

*Репродуктивные технологии* (учащиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их);

Методы репродуктивной группы:

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, демонстрация).

Деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности.

Деятельность учащихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

Деятельность педагога - организует и побуждает работу детей в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж).

Деятельность учащихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

## **3. По организационным формам:**

*Групповые технологии* предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

*Технология дифференцированного обучения* предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающе-дифференцированное обучение с учетом разнообразия состава учащихся. Основные методы организации деятельности учащихся на занятиях, следующие: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми учащимся одновременно, с минимальными паузами. Этот метод может применяться во всех частях занятия: при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств, при совершенствовании и повторении пройденного материала.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий. Групповой метод более эффективно позволяет контролировать учащихся и вносить необходимые коррективы: направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволяет повысить плотность занятий и их интенсивность.

Наряду с данными методами формирования знаний, умений, навыков применяются методы стимулирования познавательной деятельности: поощрение; опора на положительное; контроль, самоконтроль, самооценка.

Методологической основой программы является личностно-ориентированный подход, основной идеей которого служит мысль, что процесс обучения хореографии имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных особенностях (каждый ребёнок имеет определённый уровень физического развития).

Основные двигательные навыки и умения у детей дошкольного возраста формируются, а далее - совершенствуются. Поэтому важным принципом работы является использование минимума танцевальных элементов при максимуме всевозможных сочетаний. Для обучения хореографии детей дошкольного возраста необходимо использовать игровой принцип. Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, и при этом требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда учащихся.

В основе процесса обучения лежат следующие методические принципы:

- единство художественного и технического развития учащегося;
- постепенность и последовательность в овладении ритмикой;
- применение индивидуального подхода к учащимся.

На занятиях ритмикой важно приучать учащихся к нормальной реакции на замечания по поводу ошибок. Воспитание толерантности приучает их к правильной оценке своих и чужих ошибок.

Основными **формами организации деятельности** учащихся на занятиях являются: индивидуальные, парные, групповые и подгрупповые чередования.

**Групповая** - предполагает наличие системы «педагог-группа учащихся»;

**Парная** - может быть представлена постоянными и сменными парами;

**Подгрупповая** - концертная деятельность (выступление с танцевальными номерами).

Организация танцевальных занятий обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

**Методические приёмы:**

**Игровой метод.** Применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

**Метод ассоциаций.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**Практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

### **Структура занятия**

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с поклона.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — музыкально-ритмическая — наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

## **2.3. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- *Помещение*, в котором проводятся занятия: учебный кабинет/актовый зал.
- *Технические средства обучения*: по необходимости компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр.
- *Материалы*, необходимые для занятий: электронные аудиозаписи и медиа – продукты (видеоматериалы, тексты песен, аудиозаписи).

## Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятия	Форма организации текущей работы	Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
Групповые; Сводные репетиции (парная – постоянные и сменные пары); Подгрупповая	Учебное занятие; Открытое занятие; Репетиция; Контрольное занятие; Творческий отчёт; Импровизация; Выступление.	<b>Методы:</b> Словесный, репродуктивный, игровой, аналогий, наглядный, практический. <b>Технологии:</b> – Личностно-ориентированные; – Гуманно-личностные; – Технологии сотрудничества; – Репродуктивные технологии; – Групповые технологии; – Технология дифференцированного обучения.	1. Методические авторские разработки по хореографии занятий, бесед, мероприятий и пр. (в электронном виде). 2. Записи музыкальных произведений. 3. Музыкальная литература. 4. Фото и видеоматериалы.

### Литература

#### Список литературы для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. Москва 2000.
2. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе», Киев, 1998.
3. Волков Б. С., Волкова Н.В. Задачи и упражнения по детской психологии: Уч.пос. для студ. пед. ин-тов и пед. уч-щ. — М.: Просвещение, 1991.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка: Уч. пос. для вузов искусств и культуры. — М.: ВЛАДОС, 2003.
5. Диниц Е.В., Ермаков Д.А., Иванникова О.В. Авт.-сост. Азбука танцев (Мир твоих увлечений). — М.: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004.
6. Зарецкая Н.В. Танцы для детей школьного возраста. Москва 2007.
7. Звездочкин В. А. Классический танец. Уч. пос. для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. Серия «Учебники и учебные пособия». — Ростов н/Д: «Феникс». 2003.
8. Игнашенко А.М. Акробатика в школе. М.: Просвещение – 1964.
9. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика — М.: ВЛАДОС, 2005.
10. Кон И. С. Психология ранней юности: (Психол. наука — школе). Кн. для учителя. — М.: Просвещение, 1989.
11. Мессерер А. Уроки классического танца. (Мир культуры, истории и философии). — СПб.: «Лань», 2004.
12. Нарская Т.Б..Классический танец: учеб.-методическое пособие - Челябинск: Челябинская гос. акад. культуры и искусств, 2006.
13. Стромов Ю.А. Путь актера к творческому перевоплощению: Уч. пос. для театра, и культ.-просвет. учеб. заведений. — 2-е изд.— М.: Просвещение, 1980.
14. Студия «Диваданс», С.-Петербург 2005.
15. Чеккетти Г. Полный учебник классического танца. /пер. с итал. Е. Лысовой. — М.: АСТ: Астрель, 2007.

#### Список литературы для учащихся и родителей

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
2. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность – М.: Академия, - 2000.
3. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 1991.
- Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
4. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
5. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поем, играем, танцуем дома и в саду. Ярославль: Академия развития, 1997.
6. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М., 1985.
7. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.

Данная литература может быть полезна родителям.