Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
Дата: 2026.10.01 10:09:24 +05'00'

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района
_____ Н.В. Кравченко
Приказ от 04.06.2026 г. № 115

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности

«ТАНЦЫ» («БАРХАТ»)

Возраст учащихся — 5 – 10 лет
Срок реализации — 3 года

Составитель программы:
Газизова Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Нижний Тагил

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной или адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. **Направленность (профиль) Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа Танцы «Бархат» имеет **художественную направленность**.

Программа составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

1.1.2. **Актуальность и педагогическая целесообразность Программы**

Актуальность реализации программы, которой обусловлена объективными и субъективными причинами:

- необходимостью продолжать развивать у детей дошкольного и младшего школьного возраста музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой;
- необходимостью раннего приобщения детей к здоровому образу жизни и к общечеловеческим культурным ценностям, повышения их общего культурного уровня;
- необходимостью развития с раннего возраста костно-мышечного аппарата, координации, культуры движения, ориентировки в пространстве, образного мышления и фантазии, внимания, зрительной и двигательной памяти и т.д., а также сохранения, укрепления и приумножения составляющих их здоровья (физического, психического, социального, интеллектуального, духовно-нравственного);
- значительной популярностью хореографии как искусства среди различных возрастных групп, а особенно среди детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Современное образование, в том числе реализуемое в рамках учреждений дополнительного образования, одной из своих ключевых задач предполагает формирование гармоничной личности представителей подрастающего поколения, их психофизическое, социальное, интеллектуальное и духовно-нравственное развитие уже на ранних этапах жизни — в дошкольном и младшем школьном возрасте. Среди множества эффективных средств ее достижения особое место занимает хореография (от др.-греч. χορεία — «танец, хоровод» и γράφω — «пишу») как форма художественного воспитания, культурная дисциплина, в основе которой заключено танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях. Танец представляет собой форму хореографического искусства, музыкально-хореографическую миниатюру, идея которой выражена в четком драматургическом построении, со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом. Средством создания художественного образа в танце являются движения и положения человеческого тела. Занятия танцем и хореографией в целом обладают огромными возможностями для полноценного физического и духовного развития детей, поскольку объединяют в себе элементы физкультурно-спортивного и художественно-эстетического направлений. Они не только обеспечивают выполнение нормы суточной двигательной активности, совершенствуют координацию движений, способствуют сохранению, укреплению и приумножению здоровья детей, правильному развитию и укреплению их костно-мышечного аппарата, развитию пластики, подвижности и эластичности суставов, избавлению от физических недостатков, но и позволяют воспитанникам творчески совершенствовать и реализовать себя, приобщают к отечественной и мировой танцевальной культуре, формируют эстетические вкусы и культуру поведения, дают представление об актёрском мастерстве, учат понимать и создавать прекрасное через пластичность и выразительность движений, развивают образное мышление и фантазию, внимание и память (зрительную и двигательную), чувство стиля. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я», чувство собственной значимости, связанное с определением социальной роли, способствует эмоциональному раскрепощению и самовыражению, воспитывает национальное самосознание, уверенность в себе, находчивость, умение быстро реагировать на непредвиденную ситуацию, активность и инициативу, повышает дисциплину, чувство ответственности и товарищества, при занятиях в группе. Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слушать, воспринимать и оценивать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность, выносливость, ловкость. В связи с этим приобщение к танцевальному искусству рекомендуется начинать в раннем возрасте.

Педагогическая **целесообразность** настоящей дополнительной образовательной программы определена ее ориентацией:

-на оказание комплексного воздействия на личность воспитанников (способствование развитию их творческих способностей, совершенствованию физических данных, социальной коммуникативности);

- на организацию досуговой деятельности детей;

- на приобщение каждого ребенка к танцевальной и музыкально-художественной культуре, здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.);

- на формирование детей культуры здоровья, художественно-эстетического вкуса, социальной значимости и т.д.

1.1.3. **Отличительные особенности Программы**

Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

Уровень программы: 1 год обучения – стартовый, 2 и 3 года обучения – базовый.

1.1.4. **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Танцы (Бархат)» 5-10 лет.

Условия приема детей:

- с мотивацией к данному виду деятельности;

- без ограничений по физическому здоровью (необходима справка-допуск к занятиям от врача-терапевта).

1.1.5. **Объем и срок реализации Программы**

Продолжительность реализации программы: трехгодичная, первый год обучения – 108 часов, 2 и 3 год обучения 144 часа. Долгосрочность освоения программы определяется постепенным характером формирования физического аппарата воспитанников, процессами их психического развития, большим объемом материала, много предметностью, групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

Допускается формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп.

1.1.6. **Особенности организации образовательного процесса**

Режим занятий

Занятия для первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (30 мин).

Занятия для второго и третьего года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин), с 10 минутным перерывом.

Форма реализации – групповая. Кроме того, занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

Форма обучения: очная.

В основе реализации программы лежит комплекс теоретических (лекции с элементами практической работы, беседы) и практических занятий (физические упражнения, постановочная работа с отработкой демонстрируемых педагогом движений и

т.д.). Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень следующих знаний, получаемых в учебно-воспитательном процессе: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания о современных хореографических направлениях, истории их зарождения, знания о ведении здорового образа жизни, знания по танцевально-музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень осваиваемых воспитанниками умений и навыков. При этом в сетке времени практическим занятиям отведено преимущественное количество часов.

Для реализации программы применяют комбинированные и практические занятия. В зависимости от содержания тем и их целей индивидуально –групповая форма обучения. Форма обучения: очная.

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Методы обучения:

- Словесные (основываются на объяснении, беседе, рассказе)
- практические (основываются на обучении навыкам хореографии)
- наглядные (исполнительское мастерство педагога, его профессиональный показ)
- метод убеждения (помогать ребенку увидеть проблему, с другой стороны, помочь ему)

Перечень видов занятий

Занятие – тренировка, репетиция, конкурс, творческая встреча, концерт, праздник, праздник.

Программа содержит **основы теории и практики** по следующим разделам: техника безопасности и этикет поведения на занятии и сцене; направления танца (уличный, эстрадный танец), внутри каждого из которых подробно изучаются упражнения на развития двигательных качеств и умений, позиции, элементы движений, стили; стретчинг.

Перечень форм подведения итогов реализации Программы

- открытые занятия
- конкурсы
- концертная деятельность

Форма организации обучения по программе: по количеству детей — групповая; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — практикум, конкурсы, фестивали, отчетные концерты и иные мероприятия; по дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Основной формой образовательной работы с детьми являются музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого участника объединения. Данные занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, беседы, о хореографическом искусстве, истории его развития и традициях, соответствующие возрасту и степени развития детей, и т.д. Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки воспитанников на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Основной объем учебного материала для занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера на развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

1.2. **Цель и задачи общеразвивающей Программы**

Цель программы: психофизиологическое развитие и эстетическое воспитание детей дошкольного и младшего школьного возраста через овладение основами хореографии.

Достижение данной цели представляется возможным в случае решения следующих **задач**:

I. Обучающих:

1. Создавать положительную мотивацию к изучению курса, развивать познавательный интерес к танцевальному искусству, профессии хореографа.

2. Дать представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве.

3. Сформировать систему начальных хореографических знаний, умений и навыков через овладение программным материалам с учетом индивидуальных особенностей детей: навыки танцевального мастерства, правильного дыхания, музыкально-ритмические навыки, начальные навыки актерского мастерства, самовосстановления, культуру эмоций и движений.

4. Формировать у воспитанников музыкальную культуру, развивать умение слушать музыку и соотносить с ней движения.

5. Формировать приемы передачи художественного образа и музыкального восприятия языком танца.

6. Закрепить полученные знания, умения и навыки в концертной деятельности и участии в различных мероприятиях.

II. Развивающих:

1. Способствовать формированию правильной осанки, фигуры, функциональному совершенствованию органов дыхания, профилактике плоскостопия, нарушений опорно-двигательного аппарата.

2. Развивать двигательные качества и умения: выразительность, координацию, точность, гибкость и пластичность движений, ловкость, выносливость, физическую силу и т.д.

3. Развивать слуховую, зрительную и двигательную память, общий кругозор, интеллектуальные способности, логику.

4. Развивать у воспитанников адекватное представление о красоте и гармонии.

5. Развивать внимательность и наблюдательность, воображение, образное мышление, творческую активность и инициативу, самостоятельную фантазию воспитанников средствами совместной разработки музыкально-подвижных игр, упражнений и их элементов, простейших новых танцевальных движений и сюжетов, их названий.

6. Формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

7. Развивать артистические способности, эмоциональные качества.

8. Развивать деловые качества воспитанников: дисциплинированность, ответственность, пунктуальность, трудолюбие, целеустремленность, силу воли, начальные навыки адекватной самооценки.

9. Формировать начальные потребности в самопознании, саморазвитии и самореализации.

III. Воспитательных:

1. Обогащать эстетические представления детей на примере лучших образцов сценического танцевального образа и воспитывать на их основе ценностные ориентации и художественно-эстетический (музыкальный, хореографический) вкус.

2. Воспитывать у детей понимание сущности и социальной значимости ведения здорового образа жизни, формировать начальные навыки его ведения, приобщить к нему и гармонии тела.

3. Побуждать к самостоятельному творчеству, раскрытию индивидуальности в процессе личной и коллективной творческой деятельности.

4. Содействовать социальной адаптации воспитанников, формировать у них социальную активность, воспитывать культуру поведения на занятиях и на сцене.

5. Содействовать развитию первичных навыков эмоциональной саморегуляции, снятию психофизиологической закомплексованности, зажатости на сцене, напряжения, страха выступать перед публикой.

6. Воспитывать начальные умения работать в коллективе (паре, группе), осуществлять взаимосотрудничество, взаимоконтроль и взаимопомощь; воспитывать чувство личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим: чувство товарищества, доброжелательность, вежливость, гуманность, терпимость, тактичность, культуру речи, коммуникативную культуру, ценностные отношения к окружающей действительности, умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

1.3. **Планируемые результаты реализации Программы**

Программа «Танцы «Бархат»» носит, дифференцированный и вариативный характер, по этому планируемые результаты распределяются по модулям.

Модуль	**Планируемые результаты**		
	Предметные	**Метапредметные**	**Личностные**
1 модуль	соблюдать требования техники безопасности на занятиях. Знание основных хореографических стилей, азы хореографии. Развитие: темпо - ритмическая память; музыкально-ритмическое восприятие; образное мышление при создании ярких, выразительных об-разов; воображение, творческая активность; умение анализировать, давать оценку.	соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий, принимать активное участие в организации и проведении мероприятий, владеть умением уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
2 модуль	соблюдать требования техники безопасности на занятиях. Знание основных хореографических стилей, азы хореографии.	бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к	уметь работать в коллективе, взаимосотрудничество, взаимоконтроль и взаимопонимание; проявлять устойчивый интерес к танцам, проявлять терпение и

	Развитие: темпо - ритмическая память; музыкально-ритмическое восприятие; образное мышление при создании ярких, выразительных об-разов; воображение, творческая активность; умение анализировать, давать оценку. Участие в конкурсах, концертной деятельности, адекватно вести себя при возникновении нестандартных ситуаций	людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; терпимости и толерантности в достижении целей	тактичность, вежливость, гуманность.
3 модуль	соблюдать требования техники безопасности на занятиях. Знать правила выполнения травмобезопасных упражнений, терминология команд, упражнений. Показ травмоопасных упражнений и их безопасных вариантов. Определить значение круговой тренировки.	добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышать результативность, понимать культуру движений человека, целесообразность и эстетической привлекательности.	уметь совершенствоваться психофизически, интеллектуально, духовно-нравственно, иметь желание самосовершенствоваться ; испытывать чувство гордости за свои достижения, развивать память и внимание, общий кругозор, дисциплинированность, целеустремленность,

1.4. **Содержание общеразвивающей Программы:**
Учебный план первого модуля «1 год обучения»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	практика	
Раздел 1. Введение в курс «Хореография»					
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**1**	1	0	Опрос
1.2.	История возникновения и становления хореографического искусства	**2**	2	0	Опрос
	ИТОГО:	**3**	**3**	**0**	
Раздел 2. Игроритмика					

2.1.	Урок-игра.	**1**	0	1	Наблюдение
2.2.	Упражнения для согласования движений с музыкой.	**4**	0	4	Наблюдение
2.3.	Выстраивание ритмического рисунка.	**4**	0	4	Наблюдение
2.4.	Перестроение и размыкание по ориентирам.	**4**	0	4	Наблюдение
2.5.	Ритмические танцы.	**4**	0	4	Наблюдение
2.6.	Комплекс основных общеразвивающих упражнений (ОРУ).	**8**	0	8	Наблюдение
2.7.	Простые танцевальные шаги.	**4**	0	4	Наблюдение
	ИТОГО:	**29**	**0**	**29**	
Раздел 3. Постановка танцевального номера					
3.1.	Разучивание танцевальных комбинаций, связок.	**6**	0	6	Наблюдение
3.2.	Соединение в композицию.	**4**	0	4	Наблюдение
3.3.	Отработка танцевального номера.	**6**	0	6	Самоконтроль
	ИТОГО:	**16**	**0**	**16**	
Раздел 4. Игропластика					
4.1.	Пластика тела.	**10**	0	10	Наблюдение
4.2.	Элементы акробатических упражнений.	**6**	0	6	Наблюдение
	ИТОГО:	**16**	**0**	**16**	
Раздел 5. Игротанцы					
5.1.	Танцевальные упражнения и комбинации в игровой форме.	**2**	0	2	Импровизация
5.2.	Упражнения со скакалкой.	**2**	0	2	Наблюдение
5.3.	Упражнения с мячом.	**2**	0	2	Наблюдение
	ИТОГО:	**6**	**0**	**6**	
Раздел 6. Креативная гимнастика					
6.1.	Музыкально-творческие игры.	**2**	0	2	Импровизация
6.2.	Музыкально-подвижные игры с подражанием.	**2**	0	2	Импровизация
	ИТОГО:	**4**	**0**	**4**	
Раздел 7. Пальчиковая гимнастика					
7.1.	Красивые руки — залог красивого танца.	**1**	1	0	Опрос
7.2.	ОРУ и игры в двигательных и образных действиях.	**2**	0	2	Наблюдение
7.3.	ОРУ и игры пальчиками в стихах.	**1**	0	1	Наблюдение
	ИТОГО:	**4**	**1**	**3**	
Раздел 8. Дыхательная гимнастика					
8.1.	Правильное дыхание — основа здорового образа жизни.	**1**	1	0	Наблюдение
8.2.	Упражнения на постановку правильного дыхания.	**1**	0	1	Наблюдение
	ИТОГО:	**2**	**1**	**1**	
Раздел 9. Основы классической хореографии					
9.1.	Постановка рук.	**6**	0	6	Наблюдение
9.2.	Постановка спины.	**6**	0	6	Наблюдение

9.3.	Развитие выворотности ног.	**4**	0	4	Наблюдение
	ИТОГО:	**16**	**0**	**16**	
Раздел 10. Постановочная работа					
10.1.	Разучивание танцевальных комбинаций,связок	**6**	0	6	Самоконтроль
10.2.	Соединение в композицию	**2**	0	2	Самоконтроль
10.3.	Отработка танцевального номера	**4**	0	4	Открытое занятие
	ИТОГО:	**12**	**0**	**12**	
	ВСЕГО за год:	**108**	**5**	**103**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в курс «Хореография»

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория:Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале. Инвентарь: скакалки, мячи, мобильные станки. Уход за танцевальным классом, инвентарем. Правила использования мобильных станков, бережное отношение. Танцевальная одежда, обувь, уход за ней. Правило гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Первичный мониторинг.

Тема 1.2. История возникновения и становления хореографического искусства

Теория:Зарождение хореографического искусства, его развитие, становление. Роль хореографии в жизни человека.

Раздел 2. Игроритмика

Тема 2.1. Урок-игра

Теория:Выявление музыкальности через игру.

Практика: Музыкально-подвижные игры.

Тема 2.2. Упражнения для согласования движений с музыкой

Теория:Темп, ритм, музыкальная фраза, такт, затакт.

Практика: Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка (хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет, хлопки в такт музыки.

Тема 2.3. Выстраивание ритмического рисунка.

Теория:Ритмичность,чувства ритма.

Практика: Выстраивание простых ритмических рисунков и музыкально-двигательных упражнений.

Тема 2.4. Перестроение и размыкание по ориентирам.

Теория: Ориентация в танцевальном зале.

Практика: Перестроение и размыкание по ориентирам: построение врассыпную, бег врассыпную; построение в шеренгу и колонну по команде, перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам, образному расчету и указанию педагога.

Тема 2.5. Ритмические танцы.

Теория:Чувство ритма и координация.

Практика: Ритмические танцы «Полька тройками», «Гимнастическое дирижирование», «Танец с хлопками».

Тема 2.6. Комплекс основных общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Теория:Укрепление опорно-двигательного аппарата. Правильное положение тела.

Практика: Комплекс основных ОРУ (общеразвивающих упражнений): для развития мышц рук и плечевого пояса, шеи, мышц ног (с чередованием мышц ног и спины,

брюшного пресса и боковых мышц туловища — тазового пояса), для развития основных групп мышц всего тела. Обучение правильному темпу выполнения ОРУ.

Тема 2.7. Простые танцевальные шаги.

Теория:Базовые шаги в хореографии.

Практика: Приставной шаг, шаг с носка, простой бытовой шаг, переменный шаг, пружинные полуприседы, приставной шаг в сторону, шаг с небольшим подскоком, мягкий шаг, высокий шаг, высокий на носках, скрестный шаг в сторону

Раздел 3. Постановка танцевального номера

Тема 3.1. Разучивание танцевальных комбинаций, связок.

Теория:Базовые шаги, движения.

Практика: Разучивание танцевальных связок, комбинаций.

Тема 3.2. Соединение в композицию.

Теория:Определить композиционные линии в танце.

Практика: Выстраивание композиции танца.

Тема 3.3. Отработка танцевального номера.

Теория:Фиксации музыки и движений в танце.

Практика:Экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация и развязка.

Раздел 4. Игропластика

Тема 4.1. Пластика тела.

Теория: Особенности и отличия упражнений разных положениях.

Практика: Упражнения на расслабление мышц: свободное опускание рук вниз, напряженное и расслабленное положения рук и ног, контрастное движение руками на напряжение и расслабление; расслабление рук в положении лежа на спине; свободное расслабление рук в положении лежа на спине; потряхивание ногами из положения лежа на спине; потряхивание кистями и предплечьями; раскачивание руками из различных исходных положений. Дыхательные упражнения: расслабление рук с выдохом; лежа на спине при напряжении мышц — выдох; при расслаблении мышц — вдох. Упражнения на укрепление позвоночника и выработку осанки, стоя спиной к опоре. Упражнения на осанку в стойке — руки за спину с захватом локтей. Расслабление всего тела лёжа на спине. Имитационные, образные упражнения.

Тема 4.2. Элементы акробатических упражнений.

Теория: Образно-подражательные упражнения.

Практика: Акробатические упражнения. Группировки в положениях лежа и сидя. Сед ноги врозь широко, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Равновесие на носках, на одной ноге с опорой и без нее. Переход из упора присев в положение лежа на спине. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях («Ванька-встанька» и др.).

Раздел 5. Игротанцы

Тема 5.1. Танцевальные упражнения и комбинации в игровой форме.

Теория: Движения с точки.

Практика: «Мышонок», «Слон», «Стрекоза», «Кошечка», «Чиполлино», «Русский поклон».

Тема 5.2. Упражнения со скакалкой.

Теория: Освоить технику прыжка на скакалке.

Практика: Разминка, попеременные прыжки, прыжки из стороны в сторону, бежим на месте.

Тема 5.3. Упражнения с мячом.

Теория: Освоить технику ведения мяча.

Практика: Соколиный глаз, меткая нога, ведение мяча рукой, чеканка, ведение мяча ногами.

Раздел 6. Креативная гимнастика

Тема 6.1. Музыкально-творческие игры.

Теория: Музыкальность, чувства ритма, ритмический слух, ритмическая память.

Практика: Музыкально-творческая игра «Займи место».

Музыкально-подвижная игра «Повтори за мной».

Специальные задания «Художественная галерея», «Выставка картин», «Создай образ», «Импровизация под песню». Творческая импровизация.

Тема 6.2. Музыкально-подвижные игры с подражанием.

Теория: Музыкальность, чувства ритма, ритмический слух, ритмическая память.

Практика: Музыкально-подвижная игра с подражанием «Делай, как я, делай лучше меня»

Раздел 7. Пальчиковая гимнастика

Тема 7.1. Красивые руки — залог красивого танца.

Теория: Эстетика и пластика рук.

Практика: Основы ухода за руками. Личная гигиена.

Тема 7.2. ОРУ и игры в двигательных и образных действиях.

Теория: Техника и движения рук.

Практика: Общеразвивающие упражнения и игры в двигательных и образных действиях по сказкам и рассказам: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой, поочередное сгибание и разгибание пальцев, работа одним пальцем, круговые движения кистью и пальцами, выставление одного, двух и т.д. пальцев, «сцепление», соединение большого пальца с другими, касание пальцев одной руки с другой рукой («здороваются»), движение пальцев по различным частям тела и поверхностям.

Тема 7.3. ОРУ и игры пальчиками в стихах.

Теория: Техника и движения пальцев рук.

Практика: Игры-потешки, упражнения пальчиками с речитативом. Выполнение фигурок из пальцев («театр теней»). Русская игра «Киселёк».

Игра-соревнование «Моталочки».

Общеразвивающие упражнения и пальчиковые игры в стихах: «Лодочка», «Капуста», «Ветер», «Цветочки».

Раздел 8. Дыхательная гимнастика

Тема 8.1. Правильное дыхание — основа здорового образа жизни.

Теория: Правильном дыхании, его роли в оздоровлении человека

Практика: Благоприятные и неблагоприятные факторы, влияющие на дыхание. Профилактика травм и болезней дыхательных путей.

Тема 8.2. Упражнения на постановку правильного дыхания.

Теория: Постановка правильного дыхания.

Практика: «Фонарик», «Змея», «Трубач», «Насос», «Каша кипит».

Раздел 9. Основы классической хореографии

Тема 9.1. Постановка рук.

Теория: Эстетика и красота рук.

Практика: Выполнение комплекс упражнений для постановки рук (птицы, ветер, волны, надувание шарика, снежинки, бабочки…).

Тема 9.2. Постановка спины.

Теория: Эстетика и красота спины.

Практика: Выполнение комплекса упражнений для постановки спины (упражнения на полу, сидя, стоя).

Тема 9.3. Развитие выворотности ног.

Теория: Выворотность, гибкость, подъем.

Практика: Упражнения на верхнюю выворотность (тазобедренный сустав) и нижнюю выворотность (колени).

Раздел 10. Постановочная работа

Тема 10.1. Разучивание танцевальных комбинаций, связок.

Теория: Базовые шаги, движения.
Практика: Разучивание танцевальных связок, комбинаций.
Тема 10.2. Соединение в композицию.
Теория: Определить композиционные линии в танце.
Практика: Выстраивание композиции танца.
Тема 10.3. Отработка танцевального номера.
Теория: Фиксации музыки и движений в танце.
Практика: Экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация и развязка.

Учебный план второго модуля «2 год обучения»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	практика	
Раздел 1. Введение в курс «Хореография»					
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**1**	1	0	Опрос
1.2.	История возникновения и становления хореографического искусства	**1**	1	0	Опрос
	ИТОГО:	**2**	**2**	**0**	
Раздел 2. Ритмика					
2.1.	Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения.	**2**	0	2	Опрос
2.2.	Контрастная музыка (быстрая — медленная, веселая — грустная). Тактирование. Выделение сильной доли такта.	**2**	0	2	Опрос
2.3.	Темпо-ритм, музыкальная фраза, счет.	**6**	0	6	Опрос. наблюдение
2.4.	Понятие такт, затакт	**4**	0	4	Опрос
2.5.	Подбор различных видов движения (шаг, бег, прыжки, повороты), соответствующих характеру музыки.	**6**	0	6	Наблюдение
2.6.	Пространственная ориентация	**4**	0	4	Наблюдение
	ИТОГО:	**24**	**0**	**24**	
Раздел 3. Акробатические упражнения					
3.1.	Колесо	**4**	0	4	Наблюдение
3.2.	Выход на большой мостик из положения стоя	**4**	0	4	Наблюдение
3.3.	Стойка на лопатках «Свеча»	**4**	0	4	Наблюдение
3.4.	Перекаты	**4**	0	4	Наблюдение
	ИТОГО:	**16**	**0**	**16**	
Раздел 4. Основы классического танца					
4.1.	Изучение основных позиций и движений классического танца	**8**	0	8	Наблюдение
4.2.	Тренировочные упражнения классического танца	**8**	0	8	Самоконтроль
4.3.	Экзерсис у станка	**8**	0	8	Наблюдение
4.4.	Экзерсис на середине зала	**8**	0	8	Наблюдение

	ИТОГО:	**24**	**0**	**24**	
Раздел 5. Основы эстрадного танца.					
5.1.	Разучивание танцевальных движений	**5**	0	5	Самоконтроль
5.2.	Элементы эстрадного танца	**5**	0	5	Наблюдение
	ИТОГО:	**10**	**0**	**10**	
Раздел 6. Актерское мастерство					
6.1.	Язык жестов. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц.	**4**	0	4	Опрос
6.2.	Этюды, передающие явления природы.	**4**	0	4	Импровизация
	ИТОГО:	**8**	**0**	**8**	
Раздел 7. Танцевальный репертуар					
7.1.	«Лето»	**4**	0	4	Наблюдение
7.2.	«Ежики».	**4**	0	4	Наблюдение
7.3.	«Мы танцуем».	**4**	0	4	Самоконтроль
	ИТОГО:	**12**	**0**	**12**	
Раздел 8. Элементы русского танца					
8.1.	Позиции рук, ног в русском танце.	**2**	0	2	Наблюдение
8.2.	Танцевальные движения «гармошечка», «ковырялочка».	**4**	0	4	Наблюдение
8.3.	«Припадания по 6 позиции на месте и повороте».	**4**	0	4	Наблюдение
8.4	«Кружения».	**6**	0	6	Наблюдение
	ИТОГО:	**16**	**0**	**16**	
Раздел 9. Музыкальные игры					
9.1.	Игры на развитие ритма. Игры на развитие фантазии	**4**	0	4	Импровизация
	ИТОГО:	**4**	**0**	**4**	
Раздел 10. Постановочная работа					
10.1.	Разучиваний движений к танцу	**6**	0	6	Наблюдение
10.2.	Разучиваний танцевальных комбинаций и связок к танцу	**6**	0	6	Наблюдение
10.3.	Построение композиций танца	**4**	0	4	Наблюдение
10.4.	Работа над актерской техникой в танце	**4**	0	4	Импровизация
10.5.	Отработка танцевального номера	**8**	0	8	Отчетный концерт
	ИТОГО:	**28**	**0**	**28**	
	ВСЕГО за год:	**144**	**2**	**142**	

Содержание модуля

Раздел 1. Введение в курс «Хореография»

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале. Инвентарь: скакалки, мячи, мобильные станки. Уход за танцевальным классом, инвентарем. Правила использования мобильных станков, бережное отношение. Танцевальная одежда, обувь, уход за ней. Правило гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Первичный мониторинг.

Тема 1.2. История возникновения и становления хореографического искусства

Теория: Культура и эстетика танца в отечественной и мировой истории и современности, их значение, определяющие факторы развития. Анализ танцевальных композиций, созданных профессионалами, используемых средств музыкальной, двигательной и эмоционально-артистической выразительности.

Раздел 2. Ритмика

Тема 2.1. Музыка и движения. Темп. Характер музыкального произведения.

Теория: Слушание музыки. Характер. Темп. Динамический оттенок. Ритмический рисунок.

Практика: Слушание музыки. Определение характера и строения музыкального произведения, его темпа, ритмического рисунка, динамического оттенка.

Тема 2.2. Контрастная музыка (быстрая — медленная, веселая — грустная). Тактирование. Выделение сильной доли такта.

Теория: Подбор музыкального произведения.

Практика: Передавать с помощью хлопков (шагов) темп, ритм, выделение сильной доли такта.

Тема 2.3. Темпо-ритм, музыкальная фраза, счет.

Теория: Начало и окончание музыкальной фразы, счет на 4 и 8

Практика:Ритмические упражнения с музыкальным заданием

Тема 2.4. Понятие такт, затакт

Теория: Определять сильную и слабую долю в музыкальном произведении.

Практика:Ритмические упражнения с музыкальным заданием

Тема 2.5. Подбор различных видов движения (шаг, бег, прыжки, повороты), соответствующих характеру музыки.

Теория: Координация, темп, ритм, такт, затакт, смена движений.

Практика: Подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемыми движениями, с соблюдением принципа «музыка-движение».

Тема 2.6. Пространственная ориентация

Теория: Ритмический рисунок и его составные

Практика: Передача в движении элементов музыкальной грамоты.

Раздел 3. Акробатические упражнения

Тема 3.1. Колесо

Теория: Равновесие. Сила рук.

Практика:Перевороты вправо, влево.

Тема 3.2. Выход на большой мостик из положения стоя

Теория: Равновесие, сила рук, ног, гибкость.

Практика:Рекомендуемые упражнения для выполнения

Тема 3.3. Стойка на лопатках «Свеча»

Теория: Равновесие, гибкость

Практика:Рекомендуемые упражнения для выполнения

Тема 3.4. Перекаты

Теория: Равновесие, упор, сила рук, ног.

Практика:В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2

Раздел 4. Основы классического танца

Тема 4.1. Изучение основных позиций и движений классического танца

Теория: Позиции рук. Позиции ног.

Практика:Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья). Позиция ног (первая (параллельная, свободная, выворотная), вторая (свободная, выворотная), третья, четвертая, пятая), работа с левой и правой ноги.

Тема 4.2. Тренировочные упражнения классического танца

Теория: Выворотность. Стопа. Балетный шаг.

Практика: Рекомендуемые упражнения для выполнения.

Тема 4.3. Экзерсис у станка

Теория: Движение и станок.

Практика:Комплекс тренировочных упражнений.

Тема 4.4. Экзерсис на середине зала

Теория: Сила мышц. Эластичность связок. Выворотность. Устойчивость.

Практика: Комплекс тренировочных упражнений.

Раздел 5. Основы эстрадного танца

Тема 5.1. Разучивание танцевальных движений

Теория: Основные признаки эстрадного танца и присущие ему средства выразительности. Разновидности танцевальной эстрады.

Практика:Акробатический танец, классический танец, сюжетно-характерный, народный, военный, джазовый, ритмический.

Тема 5.2. Элементы эстрадного танца

Теория: Пластика, слух, ритмика.

Практика: Танцевальные игры для согласования движений с музыкой.

Раздел 6. Актерское мастерство

Тема 6.1. Язык жестов. Танцевальные шаги и движения в образах животных,птиц.

Теория: Навык ритмичности. Музыкальности. Сочетание музыки и движений.

Практика:Подбор музыкального произведения.

Тема 6.2. Этюды, передающие явления природы.

Теория: Этюды, как вид театрального искусства. Сценическое действия, без словестного текста.

Практика: Подбор музыкального произведения.

Раздел 7. Танцевальный репертуар

Тема 7.1. Танцевальный репертуар «Лето».

Теория: Базовые шаги, движения.

Практика: Выстраивание композиции танца.

Тема 7.2. Танцевальный репертуар «Ежики».

Теория: Базовые шаги, движения.

Практика: Выстраивание композиции танца.

Тема 7.3. Танцевальный репертуар «Мы танцуем».

Теория: Базовые шаги, движения.

Практика: Выстраивание композиции танца.

Раздел 8. Элементы русского танца

Тема 8.1. Позиции рук, ног в русском танце.

Теория: История русского народного танца: зарождение и развитие, связь с отечественной культурой и традициями.

Практика:Позиции рук (подготовительная, первая, вторая, третья). Позиции ног (шестая, первая, вторая, третья, четвертая, пятая).

Тема 8.2. Танцевальные движения «гармошечка», «ковырялочка».

Теория: Многообразие движений и позиций, их образность.

Практика:Русский народно-сценический танец. «Ковырялочка» на прыжке, сложный каблучок, сложная «ковырялочка», «гармошечка».

Тема 8.3. «Припадания по 6 позиции на месте и повороте».

Теория: Особенности русских народных движений.

Практика: Русский народно-сценический танец. Танцевальные движения: припадание.

Тема 8.4. «Кружения».

Теория: Особенности русских народных движений. Позиции ног: открытые, закрытые, прямые. Позиции рук. Положения рук и кисти, головы, корпуса. Лирический и быстрый танец. Положения рук и кисти, головы, корпуса

Практика: Русский народно-сценический танец: «моталочка», сложный каблучок», сложная «ковырялочка», шаги и кружение с припаданием, 16 вертушка.

Раздел 9. Музыкальные игры

Тема 9.1. Игры на развитие ритма. Игры на развитие фантазии

Теория: Темп. Ритм. Координация. Воображение. Внимание.

Практика: Игры на развитие ритма: «Эхо», «Мячики», «Бубен» и др.Игры на развитие фантазии: «Росточек», «Водяной», «Живая скульптура», «На лесной полянке» и т.д.

Раздел 10. Постановочная работа

Тема 10.1. Разучиваний движений к танцу

Теория: Базовые шаги и движения.

Практика:Шаг связка комплекс.

Тема 10.2. Разучиваний танцевальных комбинаций и связок к танцу

Теория: Связка, комплекс.

Практика: Связки и комбинации от простого к сложному.

Тема 10.3. Построение композиций танца

Теория: Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца

Практика: Определить композиционные линии в танце.

Тема 10.4. Работа над актерской техникой в танце

Теория: Передача образа в танцевальной постановке. Рисунок танца

Практика: Мимика, жесты, пластика.

Тема 10.5. Отработка танцевального номера

Теория: Фиксации музыки и движений в танце.

Практика:Экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация и развязка.

Учебный план третьего модуля «3 год обучения»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	практика	
Раздел 1. Основы аэробики					
1.1.	Возникновение аэробики.	2	2	0	Опрос
1.2.	Заучивание и отработка терминов и команд.	4	0	4	Опрос
1.3.	Показ травмоопасных упражнений и их безопасных вариантов.	4	0	4	Опрос
1.4.	Базовые шаги и движения.	10	0	10	Наблюдение
1.5.	Комплексы базовых упражнений.	12	0	12	Наблюдение
1.6.	Необходимость и приемы подсчета частоты сердечных сокращений.	4	2	2	Опрос
1.7	Принцип «шаг — связка — комплекс».	6	0	6	Наблюдение
	ИТОГО:	**42**	**4**	**38**	
Раздел 2. Основы силовой подготовки					
2.1.	Работа на развитие и укрепление основных групп мышц.	14	0	14	Самоконтроль
2.2.	Проведение круговой тренировки.	10	0	10	Самоконтроль
	ИТОГО:	**24**	**0**	**24**	
Раздел 3. Основы стретчинга					

3.1.	Стретчинг как завершающий этап любого занятия.	2	2	0	Наблюдение
3.2.	Упражнения на развитие гибкости.	16	0	16	Наблюдение
	ИТОГО:	**18**	**2**	**16**	
Раздел 4. Спортивные танцевальные комплексы					
4.1.	Отработка движений методом «в диагональ».	10	0	10	Наблюдение
4.2.	Разучивание танцевальных комплексов.	14	0	14	Наблюдение
	ИТОГО:	**24**	**0**	**24**	
Раздел 5. Постановочная работа					
5.1.	Разучивание спортивных упражнений к танцу	8	0	8	Наблюдение
5.2.	Разучивание связок, комплексов	14	0	14	Наблюдение
5.3.	Построение композиции к танцу	4	0	4	Импровизация
5.4.	Отработка танцевального номера	10	0	10	Отчетный концерт
	ИТОГО:	**36**	**0**	**36**	
	ВСЕГО за год:	**144**	**6**	**138**	

Содержание модуля.

Раздел 1. Основы аэробики

Тема 1.1. Возникновение аэробики.

Теория: Зарождение и развитие в отечественной и мировой практике. Многообразие видов двигательной активности в рамках аэробики. Терминология.

Практика: Движений ног (подъем колена, мах, прыжок ноги врозь – ноги вместе, выпад, бег, подскок, ходьба, шаг, выставление ноги на пятку, поворот вокруг опорной ноги). Движений рук (обычные движения рук при ходьбе, хлопки перед телом на высоте груди, сгибание рук, разгибание рук в стороны или вперед — в стороны, качание руками, поднимание рук вперед, развод рук в стороны — вниз из исходного положения руки скрестно вперед — вниз).

Тема 1.2. Заучивание и отработка терминов и команд.

Теория: Терминология, команды.

Практика:Вербальные (речевые указания, цифровые, речевая мотивация), Визуальные команды (специфические жесты), вверх, вперед, вниз, количество повторов, назад, вокруг, с начало, влево, внимание.

Тема 1.3. Показ травмоопасных упражнений и их безопасных вариантов.

Теория: Травмобезопасность как основа оздоровительной аэробики.

Практика: Движения головой, туловищем, руками, ногами, позы и упражнения, заимствованные из других видов спорта.

Тема 1.4. Базовые шаги и движения.

Теория: Классификация элементов классической аэробики.

Практика:По взаимодействию с опорой (отсутствие безопорной фазы, наличие безопорной фазы, движение с носка перекатом на всю стопу, движение с пятки перекатом на всю стопу). Пространственные характеристики (поступательное движение, вращательное движение — с поворотом, комбинированное (поступательное и вращательное). Временные характеристики (движения на 2 счета, движения на 4 счета).

Тема 1.5. Комплексы базовых упражнений.

Теория: Упражнения, выполняемые с низкой и высокой ударной нагрузкой.

Практика:Общеразвивающие упражнения в положении стоя, общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание, ходьба, бег, подскоки и прыжки.

Тема 1.6. Необходимость и приемы подсчета частоты сердечных сокращений.

Теория: Метод подсчета пульса.

Практика:Метод 15 секунд, метод 15 ударов, метод 10 ударов.

Тема 1.7. Принцип «шаг — связка — комплекс».

Теория: Разучивание нескольких базовых комплексов

Практика:Выступление одной половины группы перед другой с целью закрепления материала

Раздел 2. Основы силовой подготовки

Тема 2.1. Работа на развитие и укрепление основных групп мышц.

Теория: Мышечная система человека. Основы биомеханики для определения амплитуды движения.

Практика:Работа на развитие и укрепление основных групп мышц: плечевого пояса, спины, груди, пресса, ног.

Тема 2.2. Проведение круговой тренировки.

Теория: Значение и принципы круговой тренировки.

Практика: Подобранные комплексы упражнений.

Раздел 3. Основы стретчинга

Тема 3.1. Стретчинг как завершающий этап любого занятия.

Теория: Работа мышц во время растяжки.

Практика: Упражнения на растяжку, способы их исполнения: фиксированные наклоны торса к ногам; пульсирующие наклоны торса (pulse); открытые ноги с помощью руки или обеих рук (сидя, лежа, лежа на боку; рукой держа «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку); комбинации «растяжек» с помощью руки. Упражнения на растягивание рук, плеч и грудной клетки; мышц грудной клетки и спины; верхней части спины и шеи; рук и верхней части спины; бедер и коленей; подколенных связок и мышц задней части бедра; мышц паховой области и задней части спины; икроножных мышц; подколенных связок и мышц задней части бедра; задней поверхности бедра и голени; внутренней поверхности бедра; мышц спины; косых мышц брюшного пресса; всего тела. Работа мышц во время растяжки, эластичность мышц, связок, сухожилий. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема 3.2. Упражнения на развитие гибкости.

Теория: Работа мышц во время растяжки.

Практика: Подвижность позвоночного столба» (в положении «стоя на скамейке» наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленях); «подвижность в плечевом суставе» (выкрут в плечевых суставах, взявшись за концы гимнастической палки); «подвижность в тазобедренном суставе» («шпагат»); «подвижность в коленных и голеностопных суставах» (приседание с вытянутыми вперед руками) и т.д.

Раздел 4. Спортивные танцевальные комплексы

Тема 4.1. Отработка движений методом «в диагональ».

Теория: Работа с точки.

Практика: Базовые шаги и движения.

Тема 4.2. Разучивание танцевальных комплексов.

Теория: Импульс, техника, координация, выносливость.

Практика: Спортивные танцевальные комплексы выбираются или разрабатываются по выбору педагога.

Раздел 5. Постановочная работа.

Тема 5.1. Разучивание спортивных упражнений к танцу

Теория: Базовые шаги, движения.

Практика: Разучивание танцевальных связок, комбинаций.

Тема 5.2. Разучивание связок, комплексов
Теория: Связка, комплекс.
Практика: Связки и комбинации от простого к сложному.
Тема 5.3. Построение композиции к танцу
Теория: Определить композиционные линии в танце.
Практика: Выстраивание композиции танца.
Тема 5.4. Отработка танцевального номера
Теория: Фиксации музыки и движений в танце.
Практика:Экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация и развязка.

2. **Организационно-педагогические условия**

2.1. **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	72	72	2 занятия по 1 часа в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	36	72/144	144	2 занятия по 2 часа в неделю либо1 занятие по 2 часа и 2 занятия по 1 часу в неделю
3 год	01 сентября	31 мая	36	72/144	144	2 занятия по 2 часа в неделю либо 1 занятие по 2 часа и 2 занятия по 1 часу в неделю
Летние каникулы 01 июня-31 августа						
На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными дни при шестидневной рабочей неделе являются: • 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; • 7 января — Рождество Христово; • 23 февраля — День защитника Отечества; • 8 марта — Международный женский день; • 1 мая — Праздник Весны и Труда; • 9 мая — День Победы; • 12 июня — День России; • 4 ноября — День народного единства. Нерабочие дни в Учреждении в соответствии с ежегодно утверждаемым Правительством РФ Производственным календарем (по шестидневной рабочей неделе).						

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:
- мобильный станок (3 шт.);
- кубики для растяжки (15 шт.);
- скакалки (10 шт.);
- танцевальный зал, оборудованный зеркалами (S= 54м^2, ширина 5 метров 50 см.,

длина 9 метров 84 см., 7 зеркал);

- колонка (1 шт.);
- планшет (1 шт);
- музыкальные носители (5 флэш носителей).

Методические материалы:

Направленность и содержание программы носят практический характер и определяются задачами творческого и духовно-нравственного развития ребенка.

Уровень умений двигаться зависит от качества представлений о реальных вещах. Задача руководителя – развивать детские представления, прежде всего путем наблюдения, и на их основе строить обучение, последовательно ведя детей к овладению основами изображения художественных образов языком танца.

Для проведения занятий используются:

–подборка музыкальных произведений;

–подборка упражнений и этюдов.

2.3. **Формы аттестации/контроля и оценочный материалы**

Формы определения результатов образовательной деятельности: зачетное занятие, наблюдение, концерты, конкурсы. Методы диагностики личностного развития учащихся:

–наблюдение;

–беседа;

–сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов;

–итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения. Виды и формы контроля освоения программы:

–Первичный

–Промежуточный

–Итоговый (в конце учебного года проводится обобщающее занятие, отчетный концерт).

Форма проведения контроля	**Сроки контроля**	**Объект контроля**	**Форма предъявления результатов контроля**
Зачетное занятие.	Ноябрь – декабрь.	Разделы учебно-тематического плана	Определение уровня выполнения задания.
Зачетное занятие.	Февраль	Разделы учебно-тематического плана	Определение уровня выполнения задания.
Конкурс «Изумрудинка»	Март	Разделы учебно-тематического плана	Определение уровня выполнения задания.
Конкурс «Волшебный каблучок»	Апрель	Разделы учебно-тематического плана	Определение уровня выполнения задания.
Отчетный концерт	Май	Разделы учебно-тематического плана	Определение уровня выполнения задания.

Оценочные материалы

Основной упор делается на диагностику обеспечения обратной связи между педагогом и учащимися, получение объективной информации о степени усвоение учебного материала, своевременное обнаружение недостатков и пробелов в знаниях, а также выявление наиболее одаренных и мотивированных детей в области хореографического исполнительства.

В ходе диагностики отслеживаются:

- физическое развитие (координация движений, баланс, гибкость тела, прыжок…)

- творческое развитие (музыкальный слух, эмоциональность, воображение)

- личностное развитие. (Культура поведения в коллективе, нравственность, дисциплинированность, самостоятельность, активность, организаторские способности, коммуникативные навыки)

3. Список литературы/информационных ресурсов

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

Литература для педагога

1. Довбыш Н. Танцевальные игры для детей. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: http://www.youblisher.com/
2. Иванова М. Ю. Здоровьесберегающие технологии. Игровой самомассаж. Картотека нетрадиционных оздоровительных упражнений. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/08/01/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-igrovoy-samomassazh
3. Счаснович А. Е. Комплекс упражнений партерной гимнастики. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/26/kompleks-uprazhneniy-parternoy-gimnastiki

Литература для учащихся:

1. Александрова Н.А. «Балет. Мини-энциклопедия для детей»: БХВ, 2016.
2. Банш Х. «Мими-балерина»: ЭНАС-Книга, 2015.
3. Белова Н. «Стихи от балерины, или Танцы на бумаге»: Издательские решения, 2016.
4. Валанс А. «Балетные сказки и истории»: АСТ, 2024.
5. Ли Л. «Хочу знать все о балете»: Аванта, 2018.
6. Мохова П. «Балет. Книга о безграничных возможностях»: Манн, Иванов и Фербер,2019.
7. Ожич Е. «История танцев»: Качели, 2017.
8. Сизова М.И. «История одной девочки»: Речь, 2017.
9. Холаберд К. «Анжелина-балерина»: Махаон, 2010.
10. Шнайдер Л. «Конни занимается танцами»: Альпина Дети, 2000.
11. Юрье Ж. «Первый бал крольчонка Сыроежика»: Махаон, 2015.