

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 133

(МАОУ СОШ № 133)

620105, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Академика Ландау, стр.39 Б  
http://школа133.екатеринбург.рф, e-mail: [soch133@eduekb.ru](mailto:soch133@eduekb.ru), тел/факс +7982-728-33-87  
ИНН6658571477 КПП 665801001  
ОКПО99179866 ОГРН 1246600013120

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 133



Зорина М.А.

приказ № 01.01-02/23 от 29.07.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Хореографического коллектива «Саквояж»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 4-8 лет

Срок реализации: 3 года

Автор составитель:

Акимова В.А.

педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р) (далее – Концепция развития дополнительного образования детей).

2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).

3. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461 ПП «О Региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».

4. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».

5. 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».

6. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.

8. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

10. Письмо Минобрнауки России от 29.03. 2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных образовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

11. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

12. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Устав МАОУ СОШ №133.

14. Положение о дополнительном образовании МАОУ СОШ №133.

## **Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

Данная программа хореографического коллектива «Саквояж» относится к программам художественной направленности для развития детей. Коллектив – это то место где ребенок может развиваться со всех сторон с самого детства. Начиная с ритмики, ребенок изучает свое тело. Подвижность пальцев рук, спины, голеностопа и т.д. В процессе изучения дети показывают свои достижения на открытых уроках, а в дальнейшем на всероссийских конкурсах и фестивалях. В программу входит: ритмика, классический танец, партерная гимнастика, акробатика и т.д.

### **Характеристика обучающихся по программе**

Программа включает в себя такие понятия, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Их развитие важная задача физического воспитания.

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Как психофизическое качество быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Для развития скоростных качеств Е.Н. Вавилова предлагает использовать упражнения в быстром и медленном беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя на корточках и т.д.).

Развитию быстроты способствуют подвижные игровые танцы, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и глазомерных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Сила-это психофизическое качество необходимо для преодоления внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий. Развитие силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (что наблюдается, например, при передачах мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Проявление физической силы обуславливается интенсивностью и концентрированием нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. При воспитании ребенка школьного возраста в начальных классах учитываются возрастные особенности его организма: незавершенность развития нервной системы, преобладание тонуса мышц-сгибателей, слабость мышц. Именно поэтому общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное

развитие силы. При отборе упражнений уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазании по вертикальной и наклонной лестнице. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно – сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу, то есть проявлять скоростно-силовые качества. Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность. Е. Н. Вавилова предлагает также применять спрыгивания с небольшой высоты с последующим отскоком вверх или вперед, в спрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент скакалок или палки. Она рекомендует при выполнении прыжков больше внимания уделять энергичному отталкиванию одной или двумя ногами, неглубокому приземлению на слегка согнутые в коленях ноги и затем быстрому их выпрямлению. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы).

Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Одним из физических качеств является выносливость. Применительно к детям школьного возраста начальных классов, выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности в данный момент.

Гибкость морфо функциональное звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений. Наряду с основными физическими качествами гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений.

Гибкость – это способность выполнять движение с максимальной амплитудой, важное психофизическое качество, которое наряду с быстротой, силой, выносливостью, ловкостью определяется морфофункциональными биологическими особенностями человека.

Часто гибкостью называют подвижность в суставах (Б. А. Ашмарин).

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок.

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:

- упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;
- чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все имеющиеся у них движения приобретаются как результат научения.

Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что, упражняя тело, мы влияем на мозг.

Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Одним из важных средств развития гибкости являются упражнения на растягивание, или «стрейчинговые» движения.

Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

К показателям ловкости относят следующие факторы: способность быстро обучаться; использовать двигательный опыт; быстро реагировать на изменение ситуации, например, в подвижных играх координированно выполнять двигательные действия.

Воспитание ловкости успешно осуществляется в физических упражнениях, подвижных и спортивных играх. Игры в ладошки в паре, общеразвивающие упражнения с малым мячом также способствуют развитию ручной ловкости.

Ловкость - это сложно координированное качество, оно необходимо ребенку для успешного использования двигательного опыта.

Поскольку психофизические качества формируются у ребенка комплексно, развитие одного из качеств, способствует улучшению других психофизических качеств.

#### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Начиная с древнейших времен, танец был и остается и способом мышления, и способом самовыражения. На всем пути исторического развития прослеживается процесс формирования характерных черт и способов выражений мыслей и чувств человека через движение, жест и позу, что привело к возникновению различных видов хореографического искусства. Вместе с тем, характерной чертой хореографии является наиболее быстрое реагирование на изменения, происходящие в культурной жизни общества, что влечет за собой возникновение новых танцевальных форм, изменение самого пластического языка и техники движения. Таким образом, наряду с устоявшимися видами хореографии, идет постоянный процесс «вливания» новых направлений, отражающих мироощущение данного поколения. Хореография, являясь ведущим пластическим искусством, использует в качестве материала человеческое тело, организовывая его движения по законам музыкальной гармонии. Сознательное использование сущностных основ хореографии дает право говорить об этом искусстве как об инструменте целенаправленного развития творческого потенциала ребенка, формирования его ценностных ориентаций, эстетики тела и души. Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни, позволяет совершенствовать двигательные навыки и умение работать в команде. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что используемые в программе формы, методы и средства обучения создают условия культурного, социального, профессионального самоопределения и творческой самореализации личности каждого обучающегося. В программе представлен комплексный подход к формированию и развитию у детей творческих способностей, это одновременное совершенствование нескольких взаимодополняющих друг друга способностей: развитие фантазии, креативности, чувства ритма, темпа, умения владеть и управлять своим телом, коллективности, сценического, хореографического и актерского

мастерства. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призвана помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе, активно и позитивно участвовать в преобразовании окружающего мира. Программа «Хореография» позволяет ребенку реализовать себя, попробовать свои силы в разных танцевальных жанрах, стилях и направлениях.

### **Основные особенности программы**

Программа представляет современную хореографию, которая позволяет осуществить комплексную хореографическую подготовку, что актуально в современном обществе. Но танец неотделим от природно-физической организации ребенка и его естественно-природных задатков, фактуры тела. Это привело к необходимости ввести в программу такое направление, как «Партерная гимнастика». Таким образом, представленный в программе «Хореография» комплекс, его структура и взаимосвязь модулей является новизной. Развитие коммуникативной компетенции позволяет выпускникам программы представлять и отстаивать свою точку зрения, выработать уважительное отношение к ценностям других людей и сообществ. Таким образом, программа «Хореография» представляет собой образец авторского творческого изменения преподавания, значительно отличается от существующих аналогов и позволяет достичь положительных результатов обучения, это подтверждается высокими результатами обучающихся, занимающих призовые места на конкурсах как муниципального, регионального, российского так и международного уровня.

### **Формы и технологии образования детей**

Форма обучения по программе «Хореография» - очная с возможностью дистанционного обучения.

Формы организации деятельности: групповая и коллективная, всем составом объединения.

Формы проведения занятий Программой «Хореография» предусмотрены следующие формы проведения занятий:

- игра
- импровизация
- этюд
- беседа
- репетиция
- изучение основ хореографического мастерства
- мастерская костюма, декораций
- ансамблевые занятия
- постановка танца, номера
- посещение концерта
- концерт
- праздник
- фестиваль

Выбранные формы занятий позволяют максимально отработать практические навыки и способствует подготовке воспитанников к публичным выступлениям.

### **Объём и срок реализации программы**

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом на реализацию программы хореографического коллектива «Саквояж» составляет:

Количество часов в год:

- 280 часов

Методы организации образовательного процесса обучения по источнику получения знаний:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, инструктаж, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ, просмотр);
- практические (упражнения, самостоятельные и практические работы, импровизации, конкурсы, зачёты);
- репродуктивные;
- игровые.

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Хореография» являются:

- теоретический,
- практический,
- контрольный,
- репетиционный.

Срок освоения программы и режим занятий

Исходя из содержания программы «Хореография» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 33 недель в год
- 9 месяцев в год

**Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

**Цель и задачи обучения**

Цель программы – развитие творческих способностей, коммуникативных и социальных компетентностей обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи программы

Для достижения поставленной цели в ходе реализации программы предполагается решение следующих задач: обучающие:

- ознакомить обучающихся с многообразием мира хореографического искусства, с историей развития хореографии;
- способствовать приобретению знаний в области хореографического искусства;
- познакомить обучающихся со стилевыми и специфическими особенностями танцев;
- способствовать приобретению исполнительских навыков классической, народной и современной хореографии;
- обучить составлению танцевальных комбинаций, инсценировок, танцев;
- формировать навыки участия в коллективной репетиционной работе и концертной деятельности.

воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности за коллектив при совместной работе;

- воспитывать художественный вкус и культуру исполнительского мастерства;
- формировать навыки творческого самовыражения;
- воспитывать активную гражданскую позицию, равнодушное отношение к жизни;
- развивать эмоционально-волевую сферу обучающихся;
- воспитывать культуру поведения, способность к сопереживанию, доброту и отзывчивость;
- воспитывать умение доводить начатое дело до конца;
- воспитывать чувство уважения к результатам труда своего и партнера;
- способствовать повышению духовного и нравственного развития;
- способствовать воспитанию важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации;
- формировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

развивающие:

- формировать устойчивый, целенаправленный интерес к хореографии;
- развивать навыки сценического поведения и исполнительства;
- развивать коммуникативные умения;
- развивать лидерские качества;
- развивать чувство ритма, темпа, хореографическую память;
- формировать музыкальность и артистичность;
- развивать двигательные функции, гибкость, пластичность, координацию движений, выносливость;
- развивать творческое воображение, фантазию, образное художественное мышление;
- способствовать развитию креативности мышления.

### Учебный план

№ п/п	Модуль	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
<b>Первый год обучения</b>				
	«Азбука хореографии»	30	10	20
	«Шагаем в такт»	68	14	54
	«Игровой стретчинг»	46	6	40
	<b>Всего</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>
<b>Второй год обучения</b>				
	«Танцующий мир»	50	10	40
	«Основы классического танца в партере»	70	10	60
	«Развитие физических данных. Начальный уровень»	96	10	86
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>
<b>Третий год обучения</b>				
	«Танцующая планета»	16	2	14
	«Подготовка к основам классического танца: лицом к станку»	50	10	40
	«Развитие данных. Базовый уровень»	50	10	40
	«Основы классического танца: экзерсис на середине зала»	50	10	40
	«Основы классического танца: комбинации в экзерсисе у станка»	50	10	40
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>

## Содержание программы

1 год обучения

4-5 лет

Ритмика

### Модуль «Азбука хореографии»

Цель: развитие интереса к хореографическому искусству, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

Задачи обучающие:

- содействовать усвоению знаний о положении рук, ног, головы;
- содействовать овладению основ хореографии;
- сформировать знание по постановке корпуса;
- содействовать овладению техники прыжка;
- сформировать знание о музыкальных играх;
- дать возможность применить на практике полученные знания о

перемещение в пространстве

развивающие:

- способствовать развитию навыка движения под музыку;
- развивать чувство ритма;
- развивать умение выражать образ в разном эмоциональном состоянии;
- развивать воображение;

воспитательные:

- воспитывать в детях бережное отношения друг к другу;
- развивать инициативу у обучающихся к совместной деятельности
- содействовать воспитанию у ребенка интереса к танцевальной деятельности;

#### **1. Вводное занятие**

*Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

#### **2. Азбука танцевального движения**

*Теория*

Беседа об основных понятиях хореографии, правила и техника исполнения. Правила движения под музыку. Ознакомление учащихся с танцевальной азбукой и выполнение элементарных упражнений: поклон, постановка корпуса. Понятие осанка. Положение головы. Знакомство с поочередным вступлением.

*Практика*

Демонстрация упражнений на постановку корпуса. Знакомство учащихся с элементами танцевальных движений и их изучение: шаги, бег и прыжки в сочетании по принципу контраста, хлопки, положение рук во время выполнения упражнений.

#### **3. Упражнения для разминки.**

*Теория*

Объяснение различных видов упражнений с нагрузкой на различные группы мышц в эстрадной хореографии.

*Практика*

Упражнения, разогревающие мышцы тела: голова. Виды движений: наклон вперед и назад; наклоны вправо и влево; повороты вправо и влево; sundari вперед - назад и из

стороны в сторону. Упражнения для плечевого пояса. Виды движений: подъём одного или двух плеч вверх; движение плеч вперёд – назад; твист плеч; шейк плеч. Упражнения для грудной клетки. Виды движений: движения из стороны в сторону; движения вперёд – назад; подъём и опускание; твист; упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины; повороты корпуса «спираль»; наклоны корпуса; упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов. Упражнения для рук. Упражнения для ног.

#### **4. Позиции ног и рук**

*Теория*

Позиции рук и ног. Правила исполнения.

*Практика*

Практическая работа по изучению позиции ног – по 1,2,3,4,5,6 выворотных и параллельных. Позиции рук – подготовительная 1,2,3.

#### **5. Прыжки.**

*Теория*

Объяснение техники исполнения прыжка.

*Практика*

Практическое усвоение техники толчка и приземления, зависание в воздухе. Прыжки по уже изученным позициям по 6,1. Смена позиций.

#### **6. Музыкальные игры, задания, этюды на воображение.**

*Теория.*

Объяснение правил игры и правильность исполнения заданий. Понятие воображение.

*Практика.*

Изучение музыкально-ритмических игр: «Мы едем, едем, едем...», «Как мы пляшем, покажи», «Зайка, попляши», «Если нравится тебе, то делай так». Этюды на воображение: «раннее утро», «танцуем галопом», «прогулка по лесу», «давай дружить», «море волнуется раз...».

#### **7. Повторение и закрепление изученного материала.**

*Практика.*

Репетиционная деятельность по отработке и закреплению изученных разделов и тем.

#### **8. Контрольно-проверочные мероприятия**

*Практика*

Контрольное занятие в форме открытого занятия

##### **Модуль «Шагаем в такт»**

Цель: развитие интереса к хореографическому искусству, развитие художественного вкуса, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер.

Задачи обучающие:

- расширить знания основ хореографии
- содействовать усвоению знаний терминологии народного танца.
- дать возможность применить на практике полученные знания о перемещении в пространстве.

- закрепить в самостоятельной деятельности умение исполнять изученный танец

развивающие:

- развивать навык исполнения элементов русского танца;
- развивать умение выразить образ в разном эмоциональном состоянии;
- развивать умение изображать в танцевальном шаге повадки животных (кошки, лисы и других животных);

воспитательные:

- воспитание бережного отношения друг к другу;
- развивать инициативу в обучающихся к совместной деятельности;
- воспитать уважительное отношение к различным хореографическим и музыкальным жанрам.

### **1. Вводное занятие**

*Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

### **2. Образные игры**

*Теория* Беседа на темы: образ танца (оригинальность), инсценировка песен, сюжетные композиции.

*Практика*

Придумывание персонажей и сочинение историй. «Море волнуется», «Гулливер и лилипуты», «Цапля и лягушка», «Птичий двор». «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки», «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки», «Лягушата», «Лошадки». Тренировка образного мышления: «Зоопарк», «Тугая резинка», «Под дождем», «Лесные жители», «Тряпичные куклы и деревянные».

### **3. Комбинации для разогрева**

*Теория*

Разъяснение необходимости разогрева тела подготовки его к занятию

*Практика*

Изучение на практике танцевальных движений и элементов для разогрева и подготовки тела к занятию, соединение элементов в комбинации. Упражнения для плечевого пояса, для корпуса и рук, для мышц ног.

### **4. Кроссовое перемещение**

*Теория.*

Разъяснение понятия перемещения в пространстве.

*Практика.*

Различные виды движений по диагонали, перемещение колоннами. Исполнение учебных комбинаций в продвижении и перемещение по залу.

### **5. Экзерсис на середине зала**

*Теория.*

Знакомство с построением экзерсиса на середине.

*Практика.*

Plie с различными движениями рук . Battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions). Rond de jamb par terre с подготовкой к турам. Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям. Grand

Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка. Выстраивание сложных, лексически насыщенных комбинаций.

## **6. Постановочно- репетиционная деятельность.**

*Теория.*

Лекция по теме: как строится композиционный рисунок танца, структура танца.

*Практика.*

Практическая работа над постановкой танцевальных этюдов.

## **7. Контрольно-проверочные мероприятия**

*Практика*

Контрольное занятие в форме зачета

### **Модуль «Игровой стретчинг»**

Цель: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Задачи: обучающие:

- обучение детей основам техники стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений;
- изучение техники безопасности на занятиях, самоконтроль при выполнении упражнений.

развивающие:

- улучшение гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;
- развитие памяти, мышления и внимания;
- формирование здорового костно–мышечного аппарата, снижение риска травматизма.

воспитательные:

- формирование интереса к данному виду деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- устранение комплексов переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развитие в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей;
- воспитание трудолюбия, упорства и волевых качеств.

## **1. Вводное занятие**

*Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика*

Базовые упражнения.

## **2. Упражнения для разминки**

*Теория*

Теория разминки.

*Практика*

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

## **3. Игровой стретчинг**

*Теория*

Изучение правил игры. Понятие «музыкальной фразы», «медленнее», «быстрее», «тише», «громче» в музыкальном произведении.

### *Практика*

Упражнение «Зёрнышко», упражнение «Ходьба», упражнение «Бабочка», упражнение «Змейка», упражнение «Птичка», упражнение «Кот», упражнение «Рыбка», упражнение «Неваляшка», упражнение «Лодка», упражнение «Дождик», упражнение «Деревце».

## **4. Партерная гимнастика**

### *Теория*

Теория партерной гимнастики

### *Практика*

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, ног, рук.

## **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

### *Практика*

Контрольное занятие в форме зачета

**2 год обучения**

**6-7 лет**

### **Партерная гимнастика**

#### **Модуль «Танцующий мир»**

Цель: овладение обучающимися основам техникам хореографии.

Задачи

Обучающие:

1. Содействовать овладению правилам координации;
2. Сформировать знания о движении по точкам;
3. Сформировать знания о выворотном положении ног;

Развивающие:

1. Сформировать интерес и уважение к русской культуре и народному творчеству
2. Сформировать и развить умение импровизировать на заданную тему;
3. Развить навык общения и работе в паре;
4. Развивать самостоятельность при исполнении изученного танца

Воспитательные:

1. Воспитывать умение коллективной работы;
2. Воспитать чувство ответственности за общее дело.

Обучающийся должен уметь:

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.
- уметь импровизировать
- исполнять изученный танцевальный материал, танец

## **1. Вводное занятие**

### *Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности

## **2. Координация**

### *Теория*

Беседа на тему «координация».

### *Практика*

Практическое освоение способов координации движений нескольких центров тела и ареалов. Принципы координации: одномоментный импульс, импульс и управление, оппозиция и параллелизм. Движения несколькими центрами одновременно, координирование темпов, медленного с быстрым, плавное движения с резким.

### **3. Комбинация по точкам**

#### *Теория*

Разъяснение понятия точка в зале.

#### *Практика*

Практическое изучение точек в зале 1,2,3,4,5,6,7,8. Смена направления тела относительно точки. Выполнение танцевальных движений лицом в заданную точку. Выполнение движений, меняя направление относительно точек в зале.

### **4. Ритмическая гимнастика**

#### *Теория*

Беседа о значении комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части.

#### *Практика*

Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Упражнения для развития музыкальности с использованием вспомогательных предметов, мяч, мяч теннисный. Упражнения «Приветствие», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья». Воспроизведение хлопками рук и движениями ног (шагами, притопыванием) разнообразных рисунков, состоящих из четвертей, восьмых, половинных и целых.

### **5. Танцевальные движения.**

#### *Теория*

Беседа об основных танцевальных движениях.

#### *Практика*

Длительное изучение, проработка небольшого количества движений, качественного его усвоения, для формирования прочного фундамента знаний через систему упражнений. Изучение массовых композиций. Игра «Мой танец». Игры – миниатюры.

### **6. Импровизация на тему животных**

#### *Теория*

Лекция на темы: значение импровизации, влияние темпа музыки на характер импровизации, выражение в импровизации своего образного представления в движениях, связанных с образом зверей, птиц.

#### *Практика*

Свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных. Упражнения «Крокодил», «Домашние животные». Этюды под музыку на заданную тему.

### **7. Постановочно-репетиционная работа**

#### *Практика*

Постановка и отработка концертных номеров.

### **8. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### *Практика*

Контрольное занятие в форме зачета

### **Модуль «Основы классического танца в партере»**

Цель: Знакомство с техникой и терминологией классического танца, развитие физических данных, координации, волевых качеств.

#### **1. Вводное занятие**

*Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Упражнения на развитие данных**

*Практика*

Упражнения на стопы: подвижность голеностопа, на выворотное положение стопы. Упражнения на формирование птички в стопе. Упражнения на развитие выворотности в тазобедренном суставе: бабочка, лягушка и т. д. Упражнения на растяжку: различные виды складок, шпагаты. Упражнения на гибкость: коробочка, колечко, мостики. Силовой комплекс: различные виды планок, столик, отжимание, качание пресса, броски ног.

#### **3. Позиции рук в партере**

*Теория*

Освоение позиций и положений рук классического танца: подготовительное положение, 1,2,3.

*Практика*

Лежа в партере проучивается правильное положение корпуса, затем подготовительное положение рук, первая и третья позиции, в последнюю очередь вторая позиция.

#### **4. Позиции ног в партере**

*Теория*

Освоение позиций ног классического танца: 1,2,6.

*Практика*

Лежа в партере проучивается правильное положение корпуса, затем шестая и первая позиции, в последнюю очередь вторая позиция

#### **5. Упражнения классического танца в партере**

*Теория*

Термины классического танца: перевод и их значение demi-plie, grand plie, battements tendu, battements tendu jete, battements retire, releve lent, demi-rond, battements tendu jete.

Правила исполнения изучаемых движений.

*Практика*

Лежа в партере проучиваются:

1. - Правильное положение корпуса в позициях ног: I, II.
2. - Demi-plie на I, II позициях.
3. - Grand plie на I, II позициях.
4. - Battements tendu из I позиции в сторону (en cote), вперед (en avant), назад (en arriere).
5. - Battements tendu jete из I позиции в сторону, вперед, назад.
6. - Demi-rond .
7. - Battements retire
8. - Releve lent на 45°, 90°.
9. - Grand battements tendu jete в сторону, назад, вперед.

## **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

### *Практика*

Открытое занятие в конце второго полугодия.

### **Модуль «Развитие физических данных. Начальный уровень»**

Цель: обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений, и способствующими успешному освоению технически сложных движений.

Задачи: обучающие:

- Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- Обучение приемам правильного дыхания;
- Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка

- Обогащение словарного запаса учащихся в области специальных знаний;
- Формирование у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;

развивающие:

- Развитие способности к анализу двигательной активности и координации своего организма;
- Развитие темпово-ритмической памяти учащихся.
- воспитательные:
- Воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.
- Воспитание организованности, дисциплинированности, четкости, аккуратности.

### **1. Вводное занятие**

#### *Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

#### *Практика*

Базовые упражнения.

### **2. Упражнения для разминки**

#### *Теория*

Теория разминки.

#### *Практика*

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

### **3. Развитие данных**

#### *Теория*

Строение и функции человеческого тела.

#### *Практика*

Упражнения для стоп:

#### 1. Шаги:

- а) на всей стопе;
- б) на полупальцах.

2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

4. Releve на полу - пальцах в VI позиции у станка;

Упражнения на выворотность

1. Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.

2. "Лягушка":

а) сидя,

б) лежа на спине,

в) лежа на животе;

г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

#### **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

*Практика*

Контрольное занятие в форме зачета

**3 год обучения**

**7-8 лет**

**Акробатика**

#### **Модуль «Танцующая планета»**

Цель: совершенствование специальных знаний, умений и навыков с увеличением силовой нагрузки.

Задачи обучающие:

1. создать условия для получения обучающимися знаний об устойчивости;
2. закрепить в самостоятельной деятельности знаний о выворотности, вытянутости ноги;

3. уточнить представление о танцевальной культуре;

4. содействовать освоению рисунков кадрили

развивающие:

1. способствовать развитию навыка соединения движений в комбинацию;
2. способствовать развитию умения исполнить движения у станка;
3. развивать самостоятельность при изображении в танцевальной комбинации природных явлений
4. развивать познавательный интерес к самостоятельному выражению чувства;
5. закрепить в самостоятельной деятельности умение использовать уровни пространства в импровизации.

воспитательные:

1. содействовать воспитанию и развитию коммуникативных способностей;
2. 2 содействовать воспитанию ответственности, трудолюбия, активности.

Обучающийся должен уметь:

- точно и правильно выполнять движение;
- запоминать задание педагога;
- уметь применять полученную информацию при выполнении заданий.
- связывать движения в танцевальную комбинацию.

## **1. Вводное занятие.**

### *Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

## **2. Устойчивость, вращения.**

### *Теория*

Знакомство с устойчивостью как основой исполнительского мастерства. Основные требования: выворотность, вытянутость, правильное распределение центра тяжести и центра опоры. Разновидность поворотов и вращений.

### *Практика*

Технология устойчивости – умение держать вертикальную линию (ось) и положение корпуса «над ногами», как инструмент процесса достижения устойчивости. Системный подход к процессу овладения техникой устойчивости. Классификация вращений по формам, группам, видам и их разновидностям, характеру. Устойчивость как основной элемент техники исполнения вращений. Приемы и технология исполнения вращения: вращательный толчок, вращение, завершение вращения. Отличительные особенности темпового и количественного исполнения вращений. Роль и значение подготовки в технологии изучения вращений Полуповороты и повороты в V позиции. Шене, тур, поворот по 6 позиции

## **3. Положение тела в пространстве. Уровни**

### *Теория*

Знакомство с понятием уровни верхний, средний, нижний.

### *Практика*

Освоение на практике трёх видов уровней верхний, средний, нижний (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа). Игра «Фотоальбом» Твисты и спирали торса в положении сидя. Упражнения на contraction и release в положении сидя. Упражнения стрейч-характера в различных положениях. Комбинации с переходами из одного уровня в другой, чередование.

## **4. Положения корпуса**

### *Теория*

Знакомство с терминами release. roll down, roll up, flat back, arch.

### *Практика*

Освоение основных положений тела release (расширение, распространение) contractions (сосредоточение) roll down, roll up, flat back, arch. Смена положений тела из одного в другое. Изучение положений корпуса в различных уровнях.

## **5. Начальные элементы экзерсиса.**

### *Теория*

Беседа о понятиях экзерсис – «упражнение», комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу танцевальных занятий, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

### *Практика*

Экзерсис у станка – методика исполнения и отработка движений, разогрев костно-мышечного аппарата. Задача экзерсиса у станка – выработка правильной постановки корпуса, устойчивости, выворотности, силы и эластичности суставно-связочного аппарата. Изучение упражнений происходит лицом и боком к станку. Необходимо

соблюдать правильное положение кистей рук, локтей, расстояние между станком и корпусом. Plie, grandplie, releve, battement tendu, battement tendu jete. По 1,5 позициях

#### **6. Танцевальные связки.**

*Теория*

Понятие танцевальная связка.

*Практика*

Соединение изученных движений в танцевальную связку.

#### **7. Импровизация на тему природных явлений, эмоций**

*Теория*

Значение импровизации

*Практика*

Упражнения на импровизацию природных явлений, стремление передать в танце настроение, характер, создание образа. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы. Игра «Помощь по дому» (забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье). Изображение эмоций: злость, радость, счастье, уныние.

#### **8. Постановочно-репетиционная работа**

*Практика.*

Постановка и отработка концертных номеров. Закрепление изученного материала.

#### **9. Контрольно-проверочные мероприятия**

*Практика*

Контрольное занятие в форме зачета

##### **Модуль «Подготовка к основам классического танца: лицом к станку»**

Цель: Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

#### **1. Вводное занятие**

*Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Постановка корпуса лицом к станку**

*Теория*

Постановка опорно-двигательного аппарата, правильное положение корпуса, рук на станке, понятия опорной и рабочей ноги.

*Практика*

Постановка корпуса в позиции ног VI. - Preparatione к упражнениям лицом к станку, положение рук на станке.

#### **3. Позиции ног лицом к станку**

*Теория*

Позиции ног: I, II, III, V. Правила постановки корпуса в позициях ног I, II, III, V.

*Практика*

Лицом к станку проучиваем I, II, III, V и переводы из позицию в позицию, следим за правильной постановкой корпуса.

#### **4. Подготовка к основным движениям лицом к станку.**

*Теория*

Термины классического танца: перевод и их значение demi-plie, releve, подготовка к battements tendu, подготовка к battements tendu jete, положение sur le cou-de-pied,

battements retire, подготовка к battements frappes, подготовка к battements fondu, подготовка к rond de jambe en l'air, releve lent, demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans, grand battements tendu jete через точку). Правила исполнения изучаемых движений.

#### *Практика*

- Demi-plie На I, II, III, V позициях.
- Releve на полупальцы в I, II, V позициях.
- Подготовка к Battements tendu из I, III, V позиций в сторону (en cote), вперед (en avant), назад (en arriere). Через полупалец исполнение.
- Подготовка к Battements tendu jete из I и V позиции в сторону, вперед, назад.
- Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans по точкам.
- Положение sur le cou-de-pied: Обхватное, условное спереди, основное сзади.
- Demi-plie в положении условного cou-de-pied спереди и сзади.
- Подготовка к Battements fondu в сторону, вперед, назад носком в пол.
- Подготовка к Battements frappes в сторону, вперед, назад носком в пол.
- Battements retire до положения cou-de-pied спереди и сзади. - Releve lent на 45° через точку на полу. – Grand battements tendu jete с и 5 позиции в сторону, назад, вперед через точку на полу.

### **5. Позиции рук**

#### *Теория*

Термины классического танца: allongee, arrondi. Освоение позиций рук 1,2,3. Правила исполнения изучаемых движений.

#### *Практика*

Позиций рук 1,2,3. Переводы из позиции в позицию. Движения для головы: повороты направо и налево, наклоны вперед и назад. Позиции рук в положении arrondi; allongee.

### **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

#### *Практика*

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

#### **Модуль «Развитие данных. Базовый уровень»**

Цель: развить природные физические данные учащихся, сформировать у них основные двигательные качества и навыки.

Задачи:

обучающие:

- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;

- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования

развивающие:

- развитие познавательных процессов (внимания, восприятия, памяти, воображения, мышления), чувства коллективизма;

- формирование навыков культуры движений;

- укрепление и развитие силы мышц, эластичности связок, гибкости позвоночника, подвижности суставов, выносливости, координации работы опорно-двигательного аппарата учащегося;

воспитательные:

- воспитание мотивации к занятиям хореографическим искусством.

Обучающийся должен уметь:

- Уметь правильно выполнять упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

## **1. Вводное занятие**

*Теория*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

*Практика*

Базовые упражнения.

## **2. Упражнения для разминки**

*Теория*

Теория разминки.

*Практика*

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела.

## **3. Развитие данных**

*Теория*

Строение и функции человеческого тела.

*Практика*

*Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок*

1. В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка»
- наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

*Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава:*

1. В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

## **4. Контрольно-проверочные мероприятия**

*Практика*

Контрольное занятие в форме зачета

**Модуль «Основы классического танца: экзерсис на середине зала»**

Цель: Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

### **1. Вводное занятие**

*Теория.*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

## **2.Ракурсы croisé et effacé на середине зала.**

*Теория.*

Термин классического танца croise et efface, перевод и его значение. Правила исполнения ракурсов croise et efface на середине зала.

*Практика.*

Освоение четких положений в пространстве ракурсов croise et efface.

## **3.Экзерсис на середине зала**

*Теория.*

Закрепляем навыки свободного пользования терминами и понятиями классического танца, знания их перевода и значения demi-plie, releve, grand plie, battements tendu, , battements tendu jete, battements frappes, battements fondu, rond de jambe en l'air, releve lent, rond de jambe par terre en dehors et en dedans, Battements developpe, grand battements tendu jete. passe par terre, degage, pour 1e pied, pique, balanoire, demi detourne, petit battements sur-le-cou-de-pied, pointe. Правил исполнения изучаемых движений.

*Практика.*

Все движения исполняются на середине зала, в комбинациях, в различных ракурсах, с движениями рук : - plie -Releve - Grand plie - Battements tendu с degage и passe par terre , pour 1e pied, demi-plie - Battements tendu jete с balanoire, pique -Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка ) и с третьим port de bras. - Battements fondu с Demi rond et rond на 45° - Battements frappes с Petit battements sur-le-cou-de- pied. -- Rond de jambe en l'air с Preparatione Petit temps releve. - Battements developpe с Demi rond et rond на 90° - Grand battements tendu jete с pointe.

## **4.Большие позы croisé et effacé.на середине зала**

*Теория.*

Освоение понятия большой позы. Правила исполнения. Закрепление терминов классического танца croise et efface.

*Практика.*

Проучивание Большие позы croise et efface.на середине зала.

## **5.Temps lie par terre на середине зала**

*Теория.*

Термин классического танца Temps lie par terre, перевод и его значение. Правила исполнения.

*Практика.*

Проучивание Temps lie par terre на середине зала. Развитие танцевальности и выразительности исполнения.

## **6.Контрольно-проверочные мероприятия**

*Практика.*

Открытое занятие в конце первого и второго полугодия.

**Модуль «Основы классического танца: комбинации в экзерсисе у станка»**

Цель: Освоение техники и терминологии классического танца, развитие координации, волевых качеств.

## **1.Вводное занятие**

*Теория.*

Введение в модуль. Инструктаж по технике безопасности.

## **2.Комбинации движений экзерсиса у станка**

*Теория.*

Термины классического танца: перевод и их значение Правила исполнения изучаемых движений *pas se par terre, degage, pour 1e pied, piqué, balansoiré, demi detourne, petit battements sur-le-cou-de-pied, pointe.*

*Практика*

- Комбинация *plié -Relevé - Grand plié*
- Комбинация *Battements tendu c degage и passe par terre , pour 1e pied, demi-plié*
- Комбинация *Battements tendu jeté c balansoiré,piqué*
- Комбинация *Rond de jambe par terre en dehors et en dedans на plie (обводка ) и с третьим port de bras.*
- Комбинация *Battements fondu c Demi rond et rond на 45°*
- Комбинация *Battements frappés c Petit battements sur-le-cou-de-pied.*
- Комбинация - *Rond de jambe en lair c Preparationé Petit temps releve.*
- Комбинация *Battements developpe c Demi rond et rond на 90°*
- Комбинация *Grand battements tendu jeté c pointe.*
- Demi detourne* во всех комбинациях экзерсиса.

## **3.Второе port de bras**

*Теория.*

Термин классического танца *port de bras* перевод и его значение. Правила исполнения.

*Практика.*

Проучивание Второго *port de bras*

## **4.Pas echarré на вторую позицию.**

*Теория.*

Правила техники исполнения толчка перед прыжком и приземления после прыжка. Эффект зависания в воздухе. Термин классического танца *Temps sauté* перевод и его значение. Правила исполнения

*Практика*

Проучивание *Pas echarré* сначала с остановкой на вторую позицию, затем подряд.

## **5.Контрольно-проверочные мероприятия**

### **2.3. Содержание учебного плана**

Занятия хореографией включают подвижные упражнения, требующие достаточного пространства. Хореография в школе проводится в танцевальном зале, (использование фонограмм детских, классических песен и современных танцевальных мелодий).

Занятие состоит из трех частей:

1. Вводная – в нее входит поклон, маршировка, разминка, бег. (7-10 минут)
2. Основная – она делится на тренировочную (изучение нового материала, повторение, закрепление пройденного) и танцевальную (разучивание танцевальных движений, комбинаций, композиций). (25-30 минут)
3. Заключительная – музыкально-танцевальные игры, вспомогательные и корригирующие упражнения, поклон. (5-7минут)

Изучение программы начинается с несложных движений и заданий на первом году обучения, затем расширяется, совершенствуется и обогащается в последующем году.

На первом году обучения особое внимание уделяется постановке корпуса, рук, ног, головы. В течение всего второго года дети занимаются ритмикой, детским современным танцем, доступными народными танцами и изучают элементы классического танца. В течение всего второго года используется материал первого года, он принимается за основу, дополняя его новыми знаниями. Весь материал подобран исходя из возрастных особенностей детей.

#### **2.4 Планируемые результаты.**

К концу первого года обучения дети должны знать правила правильной постановки корпуса, основные положения рук, позиции ног.

Должны уметь пройти правильно в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку, чувствовать характер музыки и передавать его танцевальными движениями, правильно исполнять программные танцы.

На втором году обучения дети должны закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения и перейти к изучению более сложных элементов. Дети должны уметь исполнять движения в характере музыки, сохраняя осанку, выворотность ног, уметь правильно открыть и закрыть руку на талию, правильно исполнять этюды и танцевальные композиции.

Участники за два года обучения должны приобрести не только танцевальные знания и навыки, но и научиться трудиться в художественном коллективе, добиваясь высоких результатов.

Качество приобретенных знаний проверяется в течение года, для этой цели проводится два раза в год мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы. Кроме этого, результат отслеживается в участии в мероприятиях школы, в концертах, фестивалях, конкурсах.

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимы следующие средства обучения:

- Светлый и просторный зал, станок, зеркало.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Реквизит для танцев

#### **3.1 Цель и задачи**

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

Задачами воспитания по программе являются:

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

— формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

— освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи; —

воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

— воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;

— развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

### Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября	31 мая	36	72	144	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	15 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	15 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
Каникулы: осенние: 25 октября – 31 октября зимние: 25 декабря – 12 января летние: 1 июня – 30 августа						

## РАЗДЕЛ О ВОСПИТАНИИ В СОСТАВЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «САКВОЯЖ»

### 1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания.

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

**Задачи воспитания** детей заключаются в усвоении ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации программы составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы «Саквояж».

Целевые ориентиры воспитания условно разделяются на две группы: основные и дополнительные.

**Основные** целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях (Федеральная программа воспитания для общеобразовательных организаций), что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

**Дополнительные** целевые ориентиры воспитания обусловлены содержанием и формами реализации конкретной программы с учётом образовательных потребностей детей, их семей, родителей (законных представителей) в развитии у детей различных способностей и позитивных личностных качеств, особенностей региональных и местных социокультурных условий дополнительного образования детей. Дополнительные целевые ориентиры не должны противоречить основным целевым ориентирам, основанным на российских базовых конституционных ценностях.

Основные целевые ориентиры воспитания на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

— российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

— российского национального исторического сознания на основе исторического просвещения, знания истории России, сохранения памяти предков;

— уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека, к национальному достоинству и религиозным чувствам представителей всех народов России и традиционных российских религий, уважения к старшим, к людям труда;

— уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;

— восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;

— уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с художественной направленностью программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

— уважения к художественной культуре, искусству народов России;

— восприимчивости к разным видам искусства; интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров; опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, выставках и т. п.;

— стремления к сотрудничеству, уважения к старшим; ответственности;

— воли и дисциплинированности в творческой деятельности; опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России;

— опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

## **2. Формы и методы воспитания.**

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

### **3. Условия воспитания, анализ результатов.**

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

— педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагогов сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы;

— оценку творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) с точки зрения достижения воспитательных результатов, поскольку в индивидуальных творческих и исследовательских работах, проектах неизбежно отражаются личностные результаты освоения программы и личностные качества каждого ребёнка;

— отзывы, интервью, материалы рефлексии, которые предоставляют возможности для выявления и анализа продвижения детей (индивидуально и в группе в целом) по выбранным целевым ориентирам воспитания в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в деятельности по программе.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т.д.).

Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог, родители (законные представители) детей и сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников образовательных событий и мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей.

### **4. Календарный план воспитательной работы.**

Разработка календарного плана воспитательной работы в процессе реализации программы подразумевает установление связей между содержанием программы и значимыми событиями, связанными с направленностью программы и периодом её реализации, событиями на уровне организации дополнительного образования, на муниципальном, региональном и федеральном уровнях (государственные федеральные и региональные праздники, местные праздники, исторические события, юбилеи выдающихся людей, даты, закреплённые в федеральном календаре образовательных событий на текущий год и др.).

**Календарный план воспитательной работы****«Саквояж»****На 2024-2025 учебный год**

<i>n/n</i>	<i>Название события, мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Форма проведения</i>	<i>Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события</i>
1.	Международный день защиты животных.	03.10.2024	Беседа	Фото.
2.	Международный день школьных библиотек.	19.10.2024	Беседа	Фото.
3.	День народного единства.	05.11.2024	Беседа	Фото.
4.	Новый год.	28.12.2024	Беседа	Фото.
5.	День защитника Отечества.	22.02.2025	Беседа	Фото.
6.	Международный день спорта.	05.04.2025	Беседа	Фото.
7.	День космонавтики.	12.04.2025	Беседа	Фото.
8.	Международный день танца	29.04.2024	Беседа	Фото.
9.	День Победы.	06.05.2025	Беседа	Фото.

## Материально-техническое обеспечение программы

Музыкальная аппаратура, предназначенная для хореографических занятий, с громкой слышимостью музыки.

### Список литературы

1. Базарова Н. Классический танец. Методика четвертого и пятого года обучения. – Л., 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. Первые три года обучения. – Л. – М., 2010.
3. Баланчин Д., Мэйсон Ф. 101 рассказ о большом балете / Пер. с англ. У. Сапциной. М.: КРОН-ПРЕСС, 2000.
4. Баланчин Д., Мэйсон Ф. Сто один рассказ о большом балете. - М., 2000.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: РЕСПЕКС, ЛЮКСЛ, 1996.
6. Богданов Г.Ф. Самобытность русского танца. Учебное пособие. Издание 2-е. М.: Изд-во Московского государственного университета культуры, 2003. - 224 с., ил. Москва МГУК, 2003
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб., 2008.
8. Ванслов В. Статьи о балете. - М., 1980.
9. Власенко Г.Я. Русский танец Поволжья: Учебное пособие. Самара: Кн. из-во, 1996. - 132с.
10. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. – Самара, 1992
11. Зацепина и др. Народно-сценический танец. – М.,1981
12. Климов А.А. Основы русского народного танца. – М., 1981
13. Климов А.А. Русский народный танец. Учебное пособие М.: МГУК, 1996
14. Колесникова И. А., Горчакова - Сибирская М. П. Педагогическое проектирование. М., АCADEMIA. 2005.
15. Колтановский А.П. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М.,1973.
16. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л., 2000.
17. Красовская В.М. История русского балета. - Л., 1978.
18. Кузьмин А.И. У истоков русского театра. - М., 1984.
19. Лопухов А.,Ширяев А.,Бочаров А. Основы характерного танца Л., "Искусство", 1939. - 187с. Москва Ленинград

20. Матвеев В. Ф. Теория и методика преподавания русского народного танца: Учебное пособие. СПб.: Изд-во СПбГУП, 1999. - 272 с. Санкт-Петербург СПбГУП, 1999.
21. Мирный В.И. Композиция и постановка танца: Курс лекций. Самара: Изд-во СГАКИ, 2001 Самара СГАКИ, 2001
22. Мирный В.И. Хореографическая композиция: Учебное пособие. Самара: Изд-во СГАКИ, 2003. - 81 с. Самара СГАКИ, 2003
23. Надеждина Н. Русские танцы. – М., 1951.
24. Никитин В.С. Модерн-джаз танец. – М.: ВЦХТ, 2010.
25. Педагогика. Учебник для студентов педагогических учебных заведений под редакцией П. И. Пидкасистого. М., Педагогическое общество России. 2006;
26. Сарычев С. В., Логвинов И. Н. Педагогическая психология. М. – СПб. «Питер», 2006.;
27. Тагиров Гай Татарские танцы. Казань, Татарское кн. изд-во, 1984. - 256 с., ил. Казань
28. Танцы народов Севера / Сост. М.Я. Жорницкая. М.: Сов. Россия, 1988. - 128 с.: ил., ноты. - (Б-чка "В помощь худож. Самодеятельности" № 15). Москва
29. Тарасова Н.Б. Теория и методика преподавания народно-сценического танца: Учебное пособие. (Хореографическая педагогика. Выпуск 1) СПб.: ИГУП, 1996. - 132 с. Санкт-Петербург ИГУП, 1996
30. Успенский В. Б., Чернявская А. П. Введение в психолого- педагогическую деятельность. М. – «Владос-пресс».2004.
31. Устинова Т.А. Избранные русские народные танцы. – М., 1996 32. Энциклопедия «Балет». - М., 1981.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582789

Владелец Зорина Мария Андреевна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025