

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области  
Городской округ «город Ирбит» Свердловской области  
МАОУ «Школа №5 им. И.О.Родобольского»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Толстых Н.С.

Протокол №1  
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР



Пищало Е.В.

Протокол №1  
от «28» августа 2025 г.

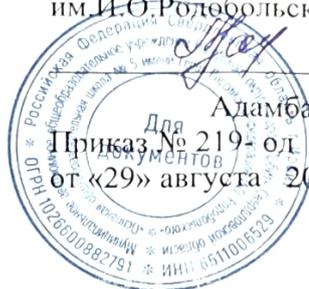
УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Школа №5  
им. И.О.Родобольского»



Адамбаева Л.А.

Приказ № 219-од  
от «29» августа 2025 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЭТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХОРЕОГРАФИЯ»

(Возраст обучающихся: 7-13 лет)

Срок реализации: 2 года

Автор- составитель:  
Толстых Наталия Сергеевна,  
педагог дополнительного  
образования, 1КК

г.Ирбит, 2025

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Цели и задачи программы.....	5
1.2 Принципы работы.....	6
1.3 Формы, методы и приемы работы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	8
2. Учебно-тематическое планирование курса .....	11
3. Содержание программы.....	12
3.1 Содержание программы младшая группа «Киндер –сюрприз».....	13
3.2 Содержание программы старшая группа «Интрига».....	19
4. Формы (аттестации) контроля.....	23
5. Ожидаемые результаты.....	24
6. Учебно - методическое и материально – техническое обеспечение .....	25
Источники.....	27

### Приложения

№1. Мониторинг творческих достижений обучающихся

№ 2 Мониторинг качества образования

№ 3. Критерии оценок танцевальных способностей детей

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» (далее Программа) составлена на основе: примерной программы внеурочной деятельности Л.Н. Михеева «Хореография» (Москва, Просвещение, 2010 год, рекомендованной Министерством образования и науки РФ), авторской программы по хореографии «Солнечный мир танца» Н.Н Самсоновой и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р)

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 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);

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального

стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

**Актуальность программы.** Дополнительное образование детей в современных российских условиях рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства. Одно из главных предназначений дополнительного образования – это овладение детьми социальным опытом на уровне решения значимых для них проблем (выбор взглядов, ценностных ориентаций), развитие собственных познавательных способностей, выбор будущей профессиональной деятельности и среды общения, которая привлекательна для обучающихся.

Хореографическое искусство, как средство воспитания и развития личности, обладает огромной силой. Занятия хореографией помогают развить такие стороны личностного потенциала, как воображение, эстетический вкус, активное творческое мышление, хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, помогают обрести уверенность в собственных силах, дают толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию. Коллективные выступления перед зрителем являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия

для самореализации творческого потенциала, воспитываются чувства ответственности, дружбы, товарищества.

**Отличительные особенности.** Освоение учебной программы требует организации учебного процесса, имеющего свои специфические черты, отличающие его от профессионального хореографического образования:

- значительно меньший объем изучаемого материала по различным видам танца, выделение основного, главного;

- зависимость требований от способностей и физических данных детей, где главное – увидеть и развить способности ребенка;

- дифференцированный подход к различным группам обучающихся, требующих гибкого варьирования в подаче изучаемого материала, его отбора с учетом возможности каждого ребенка, группы в целом.

Данная программа предусматривает комплексное сочетание направлений хореографии. Тем самым программа расширяет возможности учебного процесса и позволяют ребенку поддерживать интерес через разнообразие видов деятельности.

### **1.1 Цели и задачи программы**

Приоритетной **целью** реализации программы является - создание условий для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии.

#### **Задачи реализации программы**

##### Обучающие:

- Развивать музыкальность, умение связывать музыку с движением .
- Формировать комплекс знаний и умений по народному, классическому, эстраднему танцу с учётом индивидуальных способностей ребёнка.
- Развивать творческую активность детей.

##### Развивающие:

- Развивать артистические, эмоциональные качества у детей средствами хореографии.
- Развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.
- Развивать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию через танцевальные этюды, упражнения.

#### Воспитательные:

- Формировать гражданскую позицию, патриотизм.
- Формировать у воспитанников ценностные качества: трудолюбие, адаптивность, инициативность, чувство собственного достоинства.
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Данная программа рассчитана на 2 возрастные группы. Обучающихся младшего школьного возраста (8-10 лет) - младшая группа «Киндер-сюрприз» и обучения и детей подросткового возраста (10-14 лет) – старшая группа «Интрига».

Формируются группы, наполняемость 12 - 14 человек. Занятия организуются на базе общеобразовательного учреждения.

Согласно плана воспитательной работы МАОУ «Школы № 5», занятия проходят во внеурочное время. На реализацию программы отводится 2 года, 140 ч. в год (4ч в неделю).

### **1.2 Основными принципами планирования, организации и проведения занятий с детьми являются:**

Принцип доступности, требующий постановки перед обучающимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к не известному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности, предусматривающий непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе, выражающий:

-безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

-глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

Принцип демократизма, который основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде;

Принцип перспективности, позволяющий создать условия для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения.

### **1.3 Формы ,методы и приемы работы:**

Основными формами работы при реализации данной программы являются :

-индивидуальные занятия;

-групповые;

-индивидуально-групповые;

-коллективные репетиции нескольких групп (разновозрастная форма работы);

-концертная деятельность;

-конкурсы, фестивали.

Обучение детей танцевальному искусству организовано по используемым методам и приемам:

- наглядный показ;

- словесное сопровождение движений под музыку;

- объяснение методики исполнения движения;

-практический метод;

- танцевальные игры;

- импровизации.

### **В реализации программы используются:**

- традиционные методы и рекомендации по изучению танцевальной техники, построению и разучиванию танцевальных комбинаций, изучению истории становления и развития искусства танца, общему эстетическому развитию занимающихся, что позволяет создать прочную базу знаний, умений и навыков у обучающихся;

- творческие практики: самостоятельное сочинение обучающимися этюдов на заданную тему, работу над образом посредством танцевальной лексики и пластики, что способствует развитию творческих способностей у детей;

- технология обучения в сотрудничестве, которая создает условия для активной совместной деятельности обучающихся в разных учебных ситуациях и способствует развитию у них коммуникативных навыков ;

- информационно - коммуникационные технологии, позволяющие добиться более высокого темпа ведения занятий и помочь в решении некоторых задач:

- возможность быстрее и качественнее усваивать новый материал через видеоряд;

- приобретение воспитанниками навыка самообразования путем самостоятельного освоения некоторых элементов (на основе уже имеющегося багажа знаний по данной теме) и возможность самостоятельно добывать информацию, т.е. быть готовыми к непрерывному процессу образования в будущем;

- возможность научить ребенка адекватно оценивать свое исполнительское мастерство.

### **1.4 Планируемые результаты**

В результате изучения курса программы должны быть достигнуты следующие результаты:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация творческого потенциала, ориентация в культурном многообразии окружающей действительности в творческой жизни класса школы .

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания содержания танцевально-музыкальных образов; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач на занятиях хореографией, во внеурочной и внешкольной музыкально-эстетической деятельности
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации

**Предметные результаты изучения хореографии** отражают опыт обучающихся в танцевально-творческой деятельности:

- формирование основ общеэстетической и танцевальной культуры , развитие художественного вкуса и устойчивого интереса к искусству танца;
- овладение навыками музыкальных и танцевальных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами деятельности;
- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- знания основных направлений и стилей хореографии, а так же соответствующей им базовой лексики;
- овладение техникой исполнения танцевальных элементов и комбинаций различных стилей и умение выполнять их в соответствующем ритме, темпе, характере;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, грациозность, гибкость), необходимых для выполнения танцевального материала ;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

## 2. Учебно - тематическое планирование курса

Образовательная деятельность танцевальном коллективе «Интрига» определяется учебно– тематическим планом, который разрабатывается педагогом в соответствии с основным содержанием программы.

№ п/п	Название темы	1 год обучения			2 год обучения		
		Кол-во часов	В том числе, часов		Кол-во часов	В том числе, часов	
			Теория	Практика		Теория	Практика
1.	Вводное занятие: -задачи на новый учебный год; -вводный, повторный инструктаж.	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5
2.	Учебно-тренировочная работа: - элементы музыкальной грамоты	4	2	2	8	3	5
	- элементы классического танца	8	1	7	34	7	27
	- элементы народного танца	2	1	1	12	2	10
	- элементы ритмики, эстрадного, современного танца	5	1	4	14	2	12
	- подготовительные упражнения и общефизическая подготовка	12	1	11	12	2	10
3.	- музыкальные игры, танцевальные этюды	10	1	9	10	2	8
	Танцевально-художественная специальная работа (подготовка танцевальных номеров):						
	- индивидуальная работа;	-	-	-	10	2	8
- групповая работа	20	2	18	30	4	26	
-концертная деятельность	3	-	3	10	-	10	
4.	Итоговое занятие:						

	подведение итогов года .Открытый урок.	2	0,5	1,5	2	0,5	1,5
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>			<b>70</b>		

Занятия реализации разделов программы не имеют строгой структуры. Этапы занятий могут варьироваться и выбираться в соответствии с основными целями и задачами обучения.

### **3.Содержание программы**

Содержание программы состоит из отдельных тематических частей, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном занятии происходит изучение элементов одного из направлений хореографии, одновременно выполняется задача музыкального развития. Здесь же изучаются движения танца и осуществляется постановочная работа.

Практическое обучение танцу предполагает также знакомство с теорией искусства танца, проведением бесед о достижениях в области хореографии, посещения концертов, просмотров теле- и видеоматериалов с последующим обсуждением.

В работе с обучающимися учитываются гендерные особенности детей, предполагающие ряд специфических (мужских и женских) различий в основных положениях, технике и манере исполнения движений.

Образовательная программа включает в себя следующие разделы:

- 1.Элементы музыкальной грамоты,
2. Элементы классического танца.
- 3.Элементы народного танца.
- 4.Элементы ритмики.
5. Элементы современного и эстрадного танцев.
6. Подготовительные упражнения и общефизическая подготовка, танцевальные этюды.
- 7.Подготовка танцевальных номеров, концертная деятельность.

### 3.1 Содержание программы младшая группа «Киндер –Сюрприз»

#### Элементы музыкальной грамоты

- связь музыки и движения;
- понятие «мелодия»;
- характер мелодии: грустная, весёлая, торжественная;
- зависимость движения от характера мелодии;
- темп музыки;
- ускорение и замедление;
- музыкальное вступление;
- музыкальная фраза;
- начало и конец музыкальной фразы;
- ритм музыки;
- слушание музыки;
- характеристика музыкальных образов;
- подбор выразительных движений для образа, соответствующих темпу, ритму, характеру музыки.

#### Элементы классического танца.

Для развития мышц и подвижности суставов изучается партерный экзерсис. Начинается изучение элементов классики, лёжа на полу, руки раскрыты в стороны на уровень плеч (II позиция) или в III позиции.

**Plie** – притягивание к туловищу максимально раскрытых ног, согнутых в коленях из I позиции.

**Battement tendu** – по I позиции

- вперёд и в сторону - лёжа на спине;
- назад и в сторону - лёжа на животе.

**Battement tendu jet e** – по I позиции

- вперёд и в сторону - лёжа на спине;
- назад и в сторону - лёжа на животе.

**Demi rond de jambe en dehors** (лёжа на спине);

**Demi rond de jambe en dedans** (лѐжа на животе).

**Passe** - (лѐжа на спине и на животе).

**Releve lent** на  $45^0$ ,  $90^0$

-вперѐд и в сторону - лѐжа на спине;

-назад и в сторону - лѐжа на животе;

**Crand battement jet e**

-вперѐд и в сторону - лѐжа на спине;

-назад и в сторону - лѐжа на животе;

-в сторону лѐжа на боку.

Упражнения на полу исполняются с учётом всех требований и правил классического экзерсиса.

Постепенно вводятся элементы у станка:

-Знакомство с исходным положением «лицом к палке»;

-положение рук на палке;

-правильная постановка корпуса: ровность плеч, бѐдер, подтянутость.

**Удержание I,II,III позиций. Правильные мышечные ощущения:**

-точка опоры, равномерное распределение тяжести тела на стопы, развѐрнутые бѐдра, подтянутые ягодицы;

-перенос тяжести тела с двух ног на одну и обратно. Исходное положение – I позиция ног;

-постепенное напряжение и расслабление мышц. Исходное положение – I позиция ног.

**Demi plie** - по I, II, III позициям

**Battement t endu** – по I позиции во все направления. Следить за ровностью плеч, бѐдер, подтянутостью корпуса. Музыкальный размер 4/4 – 2 такта, 1 такт.

**Battement t endu jet e** – вперед, в сторону, назад. Музыкальный размер – 2 такта 2/4.

**Releve** – подъѐм на высокие полупальцы по I, II, III позициям. В медленном темпе 2 такта 4/4, затем в быстром темпе 2/4 .

**Растяжка** – удержание ноги в сторону.

**Pas sauté** - прыжок с двух ног на две по I позиции. Следить за натянутостью ног в коленях и стопе. Прыжок лёгкий, акцент наверх. Музыкальный размер 2/4. Выдох в момент приземления.

### **Середина.**

- I port de bras в позе en face – по I позиции.
- **Demi plie** - по I, II, III позициям
- **Battement tendu** – по I позиции в сторону.
- **Battement tendu jeté** – в сторону.

### **Танцевальные шаги:**

- подскоки в паре;
- боковой галоп;
- шаг польки.

### **Различные виды шагов:**

-шаг с носка, шаг на полупальцах, шаг на пятках, шаг с подъёмом колена, в полуприседе, шаг с подскоком, приставной в сторону, вперёд с притопом, приседанием; музыкальный размер 2/4.

### **Различные виды бега:**

- лёгкий бег на полупальцах;
- бег с высоким поднятием колена;
- бег с захлестом голени назад;
- бег с выбрасыванием прямых ног вперед.

### **Галоп:**

- боковой;
- боковой с притопом;

### **Подскоки:**

- на месте;
- в повороте;
- с продвижением вперёд, назад;

### **Понятие амплитуда прыжка, различные виды прыжков:**

- прыжки на месте, в повороте, в продвижении.

Прыжки используются в образе: «Воробей», «Мяч», «Лягушка», «Заяц»;

-прыжок с поджатыми ногами;

-комбинирование различных прыжков.

### **Элементы народного танца.**

**Положения рук:** I, II, III позиции, положение на поясе.

Расположение танцующих и положения рук в парных танцах: «Свечка», «Воротца», «Звёздочка», «Корзиночка».

Движения рук. Хлопки в ладоши.

**Движения:**

-«Гармошка»;

-подготовка к «Верёвочке»;

**Движения для мальчиков:** подготовка к присядке по I прямой позиции.

### **Элементы ритмики, эстрадного, современного танцев.**

Музыкально-ритмические упражнения используются с целью воспитания у занимающихся чувства ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений, выработки навыков координации. Возможность использовать бесконечные вариации движений (по форме, структуре, последовательности исполнения) позволяет занимающимся познавать закономерности движений во взаимосвязи с музыкой. На начальном этапе изучаются отдельные элементы, а затем используют связки и комбинации, составленные на основе ранее изученных элементов.

### **Подготовительные упражнения и общефизическая подготовка.**

#### **Основные исходные положения:**

понятие «исходное положение» (и.п.);

основные положения ног: свободная и I прямая, II, III позиции, правила исполнения;

основные положения рук: вдоль корпуса, на поясе, округлые, I, II, III позиции;

#### **Развитие мышечных ощущений:**

первые анатомические сведения о строении тела: мышцы спины, живота, рук, ног, шеи; колено, бедро, стопа, их подвижность;

понятие «твёрдые и мягкие мышцы»;

упражнения на расслабление и напряжение мышц, в положении стоя, сидя, лёжа;

понятие «тяжесть тела», «перенос тяжести тела»;

упражнения по переносу тяжести тела вперёд, назад, в сторону, с одной ноги на другую.

### **Развитие мышц и подвижности суставов.**

**развитие мышц шеи:** понятие наклон, поворот головы, круговые повороты;

**подвижность плечевого пояса:** подъём и опускание плеч, движение вперёд, назад, круговое вращение;

**развитие мышц и подвижности суставов рук:** положение рук: вытянутых вперёд, вверх, в стороны; разведение рук резкие и плавные, круговые движения рук;

**упражнения для подвижности кисти рук и пальцев:** подъём, опускание, вращение кистями рук;

**развитие мышц и подвижности суставов ног:** упражнения выполняются в положении лёжа на спине и на животе, подъём ног плавный и резкий на высоту  $45^{\circ}$  от пола, поочередно ногами;

**развитие и укрепление подвижности и натянутости стоп:** упражнения на сокращение и натяжение, разворот стоп в положении лёжа на спине, сидя;

**развитие выворотности в тазобедренном суставе;**

**укрепление мышц спины.** Упражнения: стоя на ногах наклоны корпуса вперёд, в сторону, сидя – «Книжечка»; стоя на коленях – «Колечко» (наклоны корпуса назад); стоя на коленях и кистях рук «Кошечка добрая и сердитая», лёжа на животе «Лодочка», «Самолётик»;

**укрепление мышц живота.** Упражнение: расслабление и напряжение мышц живота, плавно и резко; лёжа на спине «Велосипед», «Ножницы»; подъём и удержание одновременно двух ног на высоте  $45^{\circ}$  от пола.

### **Построения и перестроения**

Понятия: линии, колонны, интервал, равнение в линиях и колоннах.

Понятия: полный поворот, полповорота, поворот направо, налево. Диагональ.

Упражнения и перестроения:

переход из 1 линии на 2;

из линии на круг, из круга на 1 или 2 линии;

сужение и расширение круга;

движение по диагонали, «змейкой»;

Упражнения исполняются в разных характерах. Бег, марш, подскоки.

### **Музыкальные игры, танцевальные этюды.**

Танцевальные игры широко используются на занятиях с детьми данного возраста. Подбор музыки определяет развитие игры, углубляет образы, создаёт соответствующее настроение. Доступность игровых образов, интерес к игре, эмоциональный рассказ педагога перед игрой позволяет детям дать свои индивидуальные оттенки в исполнении ролей. Использовать игры на характер, темп, динамику музыкального произведения.

Предлагать детям составлять этюды на имитирование движений животных, на явления природы, придумывать сюжеты, фантазировать, подбирать понятные им образы.

### **Танцевально-художественная специальная работа:**

#### **Подготовка танцевальных номеров**

Танец «Вальс»

Танец «Губки бантиком»

Танец Заучки»

«Барбарики»

«Вечный двигатель»

«Детство»

#### **Концертная деятельность**

Участие в классных, школьных праздниках.

Участие в отчётном концерте.

## **3.2 Содержание программы старшая возрастная группа «Интрига»**

## Элементы музыкальной грамоты

Повторение и закрепление основ музыкальной грамоты, изученных ранее.

Ритмические рисунки в движении: сочетание четвертей и восьмых.

Прослушивание музыки для музыкальных композиций, обсуждение образных ассоциаций у детей.

Формирование умений выразительного исполнения танца: музыка определяет характер танца, выразительность рук, лица, походки, позы – исполнительские средства выразительности.

## Элементы классического танца

Изучается исходное положение: «стоя боком к палке»

Положение руки на палке

Постановка корпуса

Повороты головы

**Preparation** – открывание руки во II позиции. Исполняется на музыкальное вступление.

**Позиции ног** (лицом к палке, позднее боком) – I, II, V позиции ног.

**Demi** - по I, II, V позициям (на 2 такта 4/4)

**Battement tendu** – из I позиции вперёд, в сторону, назад (на 4/4)

**Battement tendu jeté** – с I позиции вперёд, в сторону, назад (2 такта 2/4).

**Rond de jambe par terre en dehors, en dedans** – (на 2 такта 4/4)

Положение ноги **sur le cou-de-pied**, условное **cou-de-pied** (разучивается лицом к палке).

**Battement frappé** – в сторону (2 такта 4/4).

**Battement relevé lent** - на 45°, 75° в сторону, назад.

**Crand battement jeté** – в сторону, назад, вперёд. Музыкальный размер 4/4 на 1 такт.

Перегибы корпуса, стоя лицом к палке, в сторону и назад. Музыкальный размер 4/4.

**Relevé** на полупальцах по I, II, V позициям (на 2/4).

Растяжка – в сторону.

## **Упражнения на середине**

**Demi plie** - по I, II, III позициям.

**Battement tendu** - вперёд, в сторону, назад по I позиции. (на 2 такта 4/4).

Маленькие позы **epaulement: croise** вперёд и назад, **efface** вперёд и назад.

**Port de bras** – 1, 2, 3 формы.

## **Прыжки:**

**Temps leve sauté** – по I, II, III позициям (1 такт 2/4).

## **Changement de pieds.**

Исполнение прыжковых комбинаций.

## **Танцевальные движения**

шаг полонеза.

вальсовая дорожка вперёд, назад.

вальсовая дорожка с поворотом на 180° .

balance.

## **Элементы народного танца**

Постепенно в элементы классического экзерсиса вводятся **элементы народно-характерного экзерсиса:**

-упражнение на развитие подвижности стопы. Исполняется вперед, назад, в сторону;

-подготовка к «Верёвочке» лицом к станку на 4/4;

-«Ножницы» - лицом к станку – назад, спиной к станку - вперед;

-«Качалка» - по V позиции, лицом к станку.

## **Движения народного танца:**

-**поклон**, (манера исполнения);

-**удары в пол**: одинарные, двойные – как подготовка к дроби;

-**простые дробные движения** – по I закрытой и III позициям;

-**припадание** – на месте, с продвижением в сторону, в повороте по III позиции; -**подготовка к «Верёвочке»** - с продвижением вперед, назад;

-**перескоки** с одной ноги на другую с переступанием;

**Ходы**: переменный с продвижением лицом, спиной;

**Присядки:** присядка по I позиции с вынесением ноги в сторону, вперёд на воздух;

«разножка» в стороны;

**Хлопки:** одинарные удары по бедру, по голенищу, по стопе.

**Танцевальные шаги:**

-простой вперёд, назад;

-вперёд с ударом каблуком;

-приставной шаг с каблука;

-переменный шаг;

-шаг с перескоком с одной ноги на другую.

### Элементы ритмики, эстрадного, современного танцев

Закрепляются ранее изученные элементы, которые исполняются в различных сочетаниях друг с другом и в различном темпе.

Изучаются элементы вальса: основной шаг – вальсовая дорожка, па балансе, вальсовый поворот.

Знакомятся с движениями стиля «Диско», Хип- Хоп.

Понятие «**Уровень**» - передвижение танцора по горизонтали и вертикали.

Понятие «**Изоляция**» - движения изолированных центров:

**голова:** наклоны вперёд, назад, вправо, влево; повороты вправо, влево;

**sundari** (зундари) вперёд и назад; из стороны в сторону; крест; квадрат; круг;

**плечи:** подъём одного или двух плеч вверх, движение плеч вперёд-назад, твист плеч, полукруги.

**грудная клетка:** движение из стороны в сторону, движение вперёд, назад.

**движения стопой:** натягивание, сокращение, разведение в стороны, вращение.

**позиции рук:** подготовительная, Press-position(пресс – позишн), II позиция, III позиция

**позиция ног:** аут – позиция I,II; ин - позиция I,II; III позиция.

### Подготовительные упражнения и общефизическая подготовка

Большое количество и разнообразие общеразвивающих упражнений позволяет путём соответствующего подбора использовать их для повышения физических качеств, формирования правильной осанки, улучшения деятельности органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, кровообращения и обмена в целом. Общефизическая подготовка способствует развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, гибкость. Дозировка и интенсивность исполнения упражнений подбирается с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Закрепляется и усложняется материал предыдущих лет обучения, направленный на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, на развитие гибкости, укрепление голеностопного сустава, подвижности тазобедренного сустава.

### **Музыкальные игры, танцевальные этюды**

Использовать игры на характер, темп, динамику музыкального произведения. Предлагать детям составлять этюды на имитирование движений животных, на явления природы, придумывать сюжеты, фантазировать, подбирать понятные им образы.

### **Танцевально-художественная специальная работа:**

#### **Подготовка танцевальных номеров**

Танец «Улетный экипаж»

Танец «Матросский»

Танец «Даешь молодешь»

Танец «Журавли».

#### **Концертная деятельность**

Участие в концертах в соответствии с планом мероприятий МАОУ «Школы №5».

## **4. Формы аттестации (контроля)**

К системе контроля за уровнем освоения программного материала обучающихся относятся:

- подведение итогов каждого занятия;
- опрос, творческие задания;
- входная, промежуточная, итоговая аттестация;
- открытые уроки;
- отчётные выступления;
- концертная деятельность;
- участие в конкурсах, фестивалях.

Опрос – ведет учет усвоения теоретических знаний, полученных в процессе обучения.

Творческие задания дают возможность оценить развитие музыкально-двигательных способностей детей, художественное восприятие и вкус, определяют понимание обучающимися выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания.

Диагностика развития творческих способностей детей дает возможность отследить уровень освоения приобретенных знаний и умений в течение года и определить исполнительские способности обучающихся при переходе на следующий этап обучения.

Концертная деятельность – проводится для выявления индивидуальных способностей обучающихся, воспитания чувства коллективизма и ответственности, повышения интереса и эмоционального настроения к дальнейшему обучению.

Участие в концертах, фестивалях, конкурсах служит своеобразным промежуточным контролем над качеством полученных знаний и умений.

### **Оценочные материалы:**

Результаты образовательной деятельности по данной программе, уровень развития детей определяются по следующим показателям:

- мониторинг творческих достижений обучающихся (приложение №1);

- качество образования :теоретическая и практическая подготовка обучающихся (приложение №2);

-развитие танцевальных способностей обучающихся (приложение №3).

## **5. Ожидаемый результат**

**В процессе реализации программы к концу первого года обучения обучающиеся научатся:**

-двигаться и исполнять движения в соответствии с характером музыки

-реагировать на начало музыки и ее окончание;

-исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки;

-давать характеристику прослушанному произведению;

-выполнять основы классического экзерсиса у станка;

- исполнять танцевальный с включением различных движений рук, корпуса, хлопков;

- выполнять элементы народно-сценического танца;

- исполнять небольшие хореографические этюды в репетиционных и концертных вариантах

**Получат возможность научиться:**

-передавать образы различного характера;

-составлять небольшие танцевальные этюды.

**К концу второго года обучения обучающиеся научатся:**

-хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных ресурсов;

-уметь сохранять интервалы в движении;

- выполнять движения и элементы народно – сценического, классического и эстрадного танцев.

-запоминать и исполнять танцевальные композиции в различных танцевальных жанрах;

-анализировать собственное исполнение и исполнение других.

**Получат возможность научиться :**

-передавать образы различного характера;

-составлять танцевальные этюды

## 6. Учебно -методическое и материально - техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечание
<b>Методическое обеспечение</b>		
Ритмика (Богаткова Л. «Танцы и игры» - методическое пособие); Партерный экзерсис (Ваганова А.Я. «Основы классического танца» - методическое пособие); Элементы русского танца (Денисова Ф. «Народные танцы» - методическое пособие); Музыкально-пространственные упражнения («Народно-сценический танец» - методическое руководство); Основы классического экзерсиса (Базарова Н.П. «Классический танец» - методическое руководство); Хореографические этюды (Базарова Н.П. «Классический танец» - методическое руководство); Элементы народно-сценического танца (Захаров В.М. «Радуга русского танца» - методическое руководство); Постановочная и репетиционная работа (Устинова Т.А. «Избранные русские народные танцы» - методическое руководство)	Д	
<b>Компьютерные и информационно-коммуникативные средства</b>		
<b>интернет-ресурсы:</b> - н а р о д н ы е т а н ц ы . <a href="http://www.4dancing.ru/blogs/230117/2785/">http://www.4dancing.ru/blogs/230117/2785/</a> -танцы народов мира <a href="http://www.4dancing.ru/blogs/show/national_dance/">http://www.4dancing.ru/blogs/show/national_dance/</a> -Никитин Вадим "Модерн-джаз танец" -	Д	
<b>Технические средства обучения</b>		
музыкальная аппаратура: музыкальный центр, диски, флеш - носитель;	Д	
– компьютерное оборудование: экран, проектор, ноутбук;	Д	
– учебное оборудование: столы, стулья ,магнитная доска(для теоретических занятий);		
– Зал для занятий хореографией, оборудованный зеркалами и хореографическими станками.	П	
- Сценические костюмы		

--	--	--

## **Источники**

### **Список литературы для педагога:**

1. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: пособие для учителя / (А.Г. Асмолова, Г.В.

- Бурменская, И.А. Володарская и др.); под ред. А.Г.Асмолова. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
2. Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования под редакцией Л.И.Льняная, М., «Просвещение», 2009.
  3. Захаров В. М. Танцы народов мира / В. М. Захаров. В 2 т. — М., 2001.
  4. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. В.А.Горский, А.А.Тимофеев и др.; под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010.
  5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В. Костровицкая. — М.,1981.
  6. Культурно-образовательный комплекс: школа — хореографическое училище — вуз — театр. — М., 2008.
  7. Михеева Л. Н. Молодёжный любительский театр: реальность и перспективы.
  8. Пособие для педагога дополнительного образования / Л. Н. Михеева. — М., 2006.
  9. Никитин В. Модерн — джаз-танец: начало обучения /В.Никитин. — М.,1988.
  - 10.Севрюков С.П. Методическая разработка по джаз-танцу /С.П. Севрюков. — М., 1992.
  - 11.Борзов А. А. «Методическая разработка для хореографических школ и отделений ДМШ и ДШИ по народно-сценическому, классическому танцу». – М., 1987.

### **Список литературы для детей:**

1.Александрова Н.А."Балет, танец, хореография".Краткий справочник танцевальных терминов и понятий.

2.АлександровН.А.,Малашевская"Классический танец для начинающих".

3.Бахрушин Ю.А."История русского балета".

4.Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. «Стретчинг», М, Советский спорт, 1991.

5.Энциклопедия"Балет",М."Советская энциклопедия",1981





**МОНИТОРИНГ ТВОРЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Коллектива \_\_\_\_\_ за \_\_\_\_\_ год.

Педагога \_\_\_\_\_

	Учебные группы	Мероприятия на уровне				
		класса	ОУ	города	округа	области
Всего по коллективу:						

---



---



---



---



---



---

## Качество образования учащихся

Коллектива \_\_\_\_\_ педагог \_\_\_\_\_ в 20\_\_ - 20\_\_ учебном году

№№	Учебные группы	Освоение содержания учебных программ					
		Низкий уровень (в %)		Средний уровень (в %)		Высокий уровень (в %)	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
	Итого по коллективу						

Вывод: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **Критерии оценок танцевальных способностей детей в отделении хореографии.**

Высокий уровень - от 5 до 4,5 баллов;  
средний уровень - от 4,5 до 3 баллов;  
низкий уровень - ниже 3 баллов.

### **1. Координация.**

**Высокий уровень** - учащийся легко координирует движения различными центрами тела.

**Средний уровень** - учащийся умеет согласовывать деятельность центров тела, допуская небольшие неточности.

**Низкий уровень** - учащийся испытывает затруднения при выполнении упражнений различными центрами.

### **2. Гибкость.**

Тест-измерение подвижности в тазобедренном суставе. Принять положение шпагата. Ноги прямые в коленных суставах, плечи и бедра ровные. Измерить расстояние от лобковой кости до пола.

**Высокий уровень** - расстояние 0 см.

**Средний уровень** - расстояние не более 10 см, правильное положение бедер, плеч. Ноги прямые.

**Низкий уровень** - расстояние более 10 см, ошибки при исполнении.

### **3. Прыжок.**

Тест-измерение расстояния от пола до стопы в момент прыжка вверх с места.

**Высокий уровень** - расстояние более 30 см.

**Средний уровень** - расстояние более 20 см.

**Низкий уровень** - расстояние менее 20 см.

### **4. Музыкальность.**

**Высокий уровень** - исполнение танцевальных движений в соответствии с темпом и характером музыки, умение создать яркий художественный образ, используя выразительность лица, походки, рук, позы и т.д.

**Средний уровень** - исполнение танцевальных движений в соответствии с темпом и характером музыки, недостаточное использование выразительных средств.

**Низкий уровень** - характер движений не соответствует характеру музыкального сопровождения, отсутствие эмоциональной отзывчивости на музыку.

### **5. Внимание.**

**Высокий уровень** - учащийся обладает высокой степенью концентрации и устойчивости внимания, а также при необходимости умеет переключить внимание с одного объекта на другой.

**Средний уровень** - учащийся умеет сосредоточиться и достаточно время поддерживать интенсивность внимания.

**Низкий уровень** - учащийся с трудом может сосредоточиться на объекте, обладает низкой

устойчивостью внимания.

## **6. Чувство ритма.**

**Высокий уровень**- умение исполнять танцевальные движения в соответствии с ритмическим рисунком музыкального сопровождения, слышать слабую и сильную долю, вступать на мелодию из-за такта.

**Средний уровень**- допускаются небольшие ритмические ошибки при исполнении танцевальных движений.

**Низкий уровень**- учащийся не умеет связывать движения с ритмическим рисунком музыкального сопровождения.

## **7. Танцевальная память.**

**Высокий уровень**- ученик способен к быстрому запоминанию танцевальных движений, сохранению их в памяти и точному воспроизведению.

**Средний уровень**- учащийся испытывает небольшие затруднения при запоминании танцевальной лексики, сохраняет и производит танцевальный материал с незначительными ошибками.

**Низкий уровень**- процесс запоминания, сохранения и воспроизведения осуществляется с трудом.

## **8. Теоретическая подготовка. Практические умения и навыки, предусмотренные программой.**

**Высокий уровень**- ребенок освоил практически весь объем знаний, овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой (от 85% до 100%).

**Средний уровень**- объем усвоенных знаний, умений и навыков составляет 0,5 объема, предусмотренного программой (от 50% до 85%).

**Низкий уровень**- ребенок овладел менее, чем 0,5 объема знаний, умений и навыков, предусмотренных программой (ниже 50%).



Сохранность контингента  
коллектива \_\_\_\_\_ педагог \_\_\_\_\_  
20\_\_ - 20\_\_ учебный год

		Количество учащихся		%
		Начало уч. года	Конец уч. года	
1.	Учебные группы _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
2.	Количество выбывших			
3.	Причина выбывания _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____			
4.	Количество прибывших			
5.	Кол-во выпускников, окончивших обучение			

---



---



---



---



---



---



---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830098

Владелец Адамбаева Людмила Анатольевна

Действителен с 06.11.2025 по 06.11.2026