Управление образования администрации
Красноармейского муниципального округа
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Красноармейский Центр дополнительного образования детей»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МУ ДО «Красноармейский ЦДОД»
Трошина Н.В.
Приказ № 156 от 31.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности по хореографии ансамбля «Заводной апельсин»

Возраст обучающихся: **5-15лет**

Срок реализации программы: **4 года**

Год разработки программы: **2026 года**

Автор – составитель:

Сидоренко Инзиля Ильгизаровна,

педагог дополнительного образования

с. Миасское, 2026г.

Содержание

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы»…… 3
1.1. Пояснительная записка..... Ошибка! Закладка не определена.
1.2. Цель и задачи программы..... 8
1.3. Содержание программы 9
1.3.1. Учебный план 1 год обучения 9
1.3.2. Учебный план 2 год обучения 13
1.3.3. Учебный план 3 год обучения 17
1.3.4. Учебный план 4 год обучения 20
1.4. Планируемые результаты……..23
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»……....24
2.1. Календарный учебный график 2026-2027 учебный год..... 24
2.2. Условия реализации программы 25
2.3. Формы аттестации..... 26
2.4. Оценочные материалы..... 27
2.5. Методические материалы..... 31
2.6. Воспитательный компонент..... 33
2.7. Список литературы 35
Приложение 1……38
Приложение 2……43
Приложение 3……45
Приложение 2……46

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами**:**

- Конвенция о правах ребёнка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 04.08.2026);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № СП 2.4.2.4283-26, 19, 2.4.2.4283-26, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № СП 2.4.2.4283-26, 19, 2.4.2.4283-26;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

- Устав и локально-нормативные акты МУ ДО «Красноармейский ЦДОД»

Дополнительная общеразвивающая программа по хореографии имеет художественную направленность.

Уровень освоения содержания образования стартовый, базовый.

Актуальность

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения, хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для его гармоничного духовного и физического развития.

В педагогике с давних пор известно, какие огромные возможности для воспитания души и тела заложены в синтезе музыки и пластики, интеграции различных видов художественной деятельности.

Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребёнок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом творческого осмысления музыки, её эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребёнку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности.

Отличительные особенности

Программа по хореографии реализуется во многих образовательных учреждениях Красноармейского района, ее актуальность заключается в том, что она рассчитана для детей в возрасте 5-15 лет. Она является стартовой базой для воспитанников в изучении прекрасного вида искусства, как хореография. При этом знакомит обучающихся с несколькими основными направлениями хореографии, в этом и заключается отличие от других программ.

Детский танец является неотъемлемой частью для гармоничного развития ребёнка. В основе обучения танцу детей младшего дошкольного возраста должно лежать игровое начало. В. А. Сухомлинский писал, что дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии и творчества. Речь идёт не только об использовании игры для разрядки и отдыха, а о том, чтобы сделать её органическим компонентом урока, средством достижения намеченной педагогической цели. Игра должна содержать элементы волевых усилий, упорного труда, тогда даже напряжённая «скучная» для детей работа станет интересной. В данной программе предложены варианты музыкально-танцевальных игр, которые должны использоваться в промежутках занятий.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 15 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Младший возраст 5-10 лет

Ведущей деятельностью у дошкольников и младших школьников является учебно-познавательная деятельность. Ребенка надо научить учиться: выделять и удерживать учебную задачу, самостоятельно находить и усваивать общие способы решения задач. Большое значение на этом этапе обучения имеют игры - тренинги. В игровой форме ученики приобретают начальные знания и навыки в овладении танцевальными движениями. Владеть и пользоваться

разными формами общения. Уметь участвовать в коллективных видах деятельности (участие в концертных номерах и спектаклях). Восприятие становится синтезирующим - дети учатся танцевать под музыку и ориентироваться в пространстве. Завершается переход от наглядно-образного к словесно - логическому мышлению. Обучающиеся овладеваю специальными хореографическими терминами и приобретают навыки самостоятельной работы. В младшем школьном возрасте развивается внимание, в 2 раза увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение. Актуальными становятся внутренние мотивы: познавательные мотивы - стремление получать знания; социальные мотивы - стремление быть грамотным человеком, быть полезным обществу, стремление овладеть способами взаимодействия с окружающими людьми, одноклассниками. Важным механизмом личностного формирования младших школьников является подражание - они буквально копируют манеры, действия, рассуждения педагога. Интенсивное сенсорное развитие обеспечивает достаточный для обучения уровень восприятия – высокую остроту зрения, слуха, ориентировку на форму и цвет предмета. Однако особенностями восприятия остаются синкретизм, а также высокая эмоциональность. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому обучающиеся этого возраста особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического

характера.

Подростковый возраст 11-15 лет:

Основной особенностью этого возраста являются резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития. Социальная ситуация развития в подростковом возрасте представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. В это время происходит становление основ социального самосознания - пробуждение чувства взрослости, формируются сложные формы мыслительной деятельности, абстрактное мышление, появляется мужской и женский взгляд на мир, быстро развиваются творческие способности. Активно формируется новый образ физического «Я», новый уровень самосознания, пробуждается интерес к себе. У подростка появляются новые ценности, новое понимание искусства. Важнейшими процессами переходного возраста являются: расширение жизненного мира личности, круга её общения, групповой принадлежности и увеличения числа людей, на которых она ориентируется. В физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Подростки готовы к большой физической и умственной нагрузке. Они уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему. Обучающимся этого возраста начинает доставлять удовольствие физическая нагрузка, многократное повторение упражнения. Они начинают «слышать» свое тело, ощущать работу определенных мышц. Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой. В течение этою периода обучения совершенствуется техника исполнения танцев, приёмы и способы изменения формы и содержание двигательного аппарата в соответствии с задачами педагога. На занятиях используются знания, умения и навыки, полученные на разных предметах Программы.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью **10-15** человек.

Объем программы: 792 часов.

Форма обучения: очная.

Методы обучения:

словесные, наглядные, практические.

Тип занятий: групповой с использованием приёмов индивидуальной работы.

Формы проведения занятий учебное занятие, мастер-класс, занятие-постановка, репетиция, занятие-концерт, праздник, конкурс.

Срок освоения программы: 4 года.

Режим занятий:

1 год-два занятия по 2 часа,

последующие года - три занятия по 2 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - создание условий для формирования всесторонне развитой личности, обладающей эстетическим вкусом и творческим мышлением, средствами хореографического искусства.

Задачи программы:

Образовательные (предметные):

- познакомить обучающихся с историей, основными направлениями и стилями хореографического искусства;
- познакомить с техникой исполнения классического танца;
- познакомить с основными движениями эстрадного танца;
- познакомить с основными движениями современного танца;
- познакомить с основными приемами импровизации.

Личностные:

- воспитывать ответственность и дисциплинированность;
- воспитывать стремление к самообразованию;

- воспитывать уважительное отношение к окружающим;
- формировать навыки бесконфликтного сотрудничества;
- воспитывать эмоционально-нравственную отзывчивость;
- формировать навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- развивать воображение и творческое мышление;
- развивать эстетический вкус;
- развивать память и внимание;
- развивать чувство ритма и музыкальный слух;
- развивать пластику, гибкость, быстроту, координацию;
- развивать выносливость и работоспособность.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации / контроля
Раздел 1. Азбука танцевального движения					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	беседа
1.2	Правила поведения в хореографическом классе, сцене, спортивном зале	1	1	-	опрос
1.3	Азбука танцевального движения	22	5	17	беседа, наблюдение
Раздел 2. Ритмическая гимнастика					
2.1	Основы образно-игровой ритмической гимнастики	24	2	22	практическое задание
Раздел 3. Упражнения у станка					
3.1	Упражнения у станка	14	4	10	наблюдение
Раздел 4. Танцевальные этюды					

4.1	Танцевальные этюды	16	7	9	беседа, наблюдение
Раздел 5. Образные игры					
5.1	Образные игры	18	4	14	творческое задание
Раздел 6. Постановочная деятельность					
6.1	Постановка танцевальных номеров	20	2	18	просмотр
Раздел 7. Репетиционная работа					
7.1	Репетиционная деятельность	14	-	14	практические упражнения
Раздел 8. Концертная деятельность					
8.1	Концертная деятельность	12	-	12	выступление
Раздел 9. Промежуточная аттестация					
9.1	Промежуточная аттестация	2	-	2	наблюдение
	ИТОГО:	**144**	29	115	

Участие коллектива во всероссийских и международных конкурсах и фестивалях вне сетки часов.

Содержание учебного плана первого года обучения.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
Теория: Правила поведения в хореографическом кабинете. Знакомство с изучаемым предметом – детской хореографией. Инструктаж родителей по охране труда воспитанников на занятии. Правила поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города. Игры «Круг имен», «Снежный ком», «Спроси-расскажи».

1. Азбука танцевального движения.

Теория. Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения под музыку, перестраивания. Основные понятия: музыка, темп, такт, мелодия и движение.
Практика. Упражнения «Поклон-приветствие», «Хлопки в ладоши». Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.

Упражнения «Тик-так», «Уложить ушко», «Пружинка», ««Улыбнемся себе и другу: наклоны», «Мячик». Упражнения для рук ног «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Практическое закрепление правил и логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево».

2. Ритмическая гимнастика.

Теория. Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

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 «Приветствие», «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка» (приложение № 4).

3. Упражнения у станка.

Теория. Что такое осанка. Подбородок. Растяжка. Координация движения. Включение в работу различных групп мышц (ног, рук, шеи, спины и т.д.). Вытянутый носок. Позвоночник (ровный и подтянутый корпус). Роль двигательных функций (выворотность ног, подъема ног, гибкость корпуса, шаг, прыжок).

Практика. Упражнения на постановку корпуса 1,2 (ноги в свободном положении.) Определение рабочей и опорной ноги. Позиции ног 1,2(при относительной выворотности ног). Demi-plie в 1 позиции. Battement tendu в 1 позиции (в сторону). Упражнения: наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопу, наклоны в сторону. Подъем ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание

подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую (приложение № 5).

4. Танцевальные этюды на эмоциональное выражение.

Теория. Значение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Импровизация в этюде. Правила составления этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Этюд на выразительность жестов. Этюд на сопоставление разных характеров. Мимическая игра (передача мимики). Этюд, имитирующий действия человека. **Практика.** Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы: «Иди ко мне», «Уходи», «Три характера». Игра-упражнение «Расскажи стихотворение» с помощью жестов и мимики. Театрализованная игра «Веселые превращения». Пластические этюды: «Ежик», «Дельфин», «Змея», «Пантера», «Морская звезда». Прыжки: «Пингвин», «Разножка», «Лягушка».

5. Образные игры.

Теория. Образ танца (оригинальность). Инсценировка песен. Сюжетные композиции. Придумывание персонажей и сочинение историй. **Практика.** «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» (приложение № 6).

6. Постановочная деятельность.

Теория. Построение композиций. Правила создания хореографического номера. Средства художественной выразительности. Анализ избранного произведения с художественной стороны. **Практика**. Работа над танцевальным репертуаром.

7. Репетиционная работа.

Теория. Психологическая подготовка к выступлению. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель».

Практика. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка вокально-хореографических номеров. Генеральная репетиция.

8. Концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения.

Практика. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях.

9. Промежуточная аттестация.

Практика. В конце первого и второго полугодия исполняется один танец.

1.3.2. Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
Раздел 1. ОФП (Общая физическая подготовка)					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		тест
1.2	Общая физическая подготовка	49	12	37	Практическое задание
Раздел 2. Постановка корпуса					
2.1	Постановка корпуса	12	3	9	Наблюдение
Раздел 3. Современная хореография					
3.1	Современная хореография	42	9	33	Просмотр
Раздел 4. Элементы классического танца					
4.1	Классический танец.	21	4	17	Тестирование, наблюдение
Раздел 5. Элементы народного танца					

5.1	Народный танец	18	4	14	Просмотр
Раздел 6. Актерское мастерство					
6.1	Актерское мастерство	26	7	19	Контрольное упражнение
Раздел 7. Постановочная деятельность					
7.1	Постановочная деятельность	12	-	12	Творческое задание
Раздел 8. Репетиционная работа					
8.1	Репетиционная деятельность	14	-	14	Просмотр
Раздел 9. Концертная деятельность					
9.1	Концертная деятельность	12	-	12	Просмотр
Раздел 10. Промежуточная аттестация					
10.1	Промежуточная аттестация	9	-	9	Просмотр
	ИТОГО:	**216**	40	176	

Участие во всероссийских и международных конкурсах и фестивалях вне сетки часов.

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. ОФП

Теория. Ознакомление воспитанников с учебными задачами данного учебного года. Инструктаж по технике безопасности в хореографическом кабинете. Игра на сплочение коллектива «Паутина». Выполнение элементов, развивающих общую физическую подготовку обучающихся Понятия «гибкость суставов» «эластичность связок», «сила мышц». Растяжка и эластичность мышц ног, спины, живота. Подъем и выворотность стопы. Значение здорового образа жизни танцора. Правила полезного, диетического питания.

Практика. Разучивание новых развивающих упражнений на напряжение и расслабление мышц; направление и укрепление мышц спины; развитие выворотности мышц брюшного пресса; развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов («Корзиночка»,

«Лягушка», «Чемоданчик» «Мостик», «Шпагат – полушпагат»).

Постановка корпуса

Теория. Основные понятия в постановке корпуса. Танцевальный шаг. Сочетание практического показа и словесных объяснений в ходе разучивания танцевальных движений. Наглядное объяснение об использовании минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Практика. Длительное изучение, проработка небольшого количества движений, качественного его усвоения, для формирования прочного фундамента знаний через систему упражнений. Изучение массовых композиций «Вальс шаров», «Марш друзей», «Валенки», «Цирковые лошадки», «Пингвины», «Волшебный цветок», «Танец цыплят», «Летка-Енька», «Ах, вы, сени», «Шепотки», «Метелица», «Мячики», «Ручеёк». «Русское попурри» и др. Игра «Мой танец». Игры – миниатюры, шуточные соревнования на формирование танцевального шага. Танцевальные шаги в образах журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона.

Современная хореография

Теория. Значение ускорения темпа исполнения движений в современной хореографии. Понятие о движение по линии танца и обратно. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле (синхронно). Детские массовые танцы.

Практика. Гимнастические упражнения на координацию движений, пластической выразительности рук: «Веер», «Перекати мяч», «Волна», «Да-нет», «Когти». Просмотр мультфильма «Масяня и Хрюша». Игры «Магазин полезных вкусностей», «Витаминные перчатки». Беседа с родителями «Полезные продукты в моем доме».

2. Элементы классического танца

Теория. Что такое классика? Понятие классического танца. Понятие пространственных перестроений: «линия», «колонна», «круг». **Понятие «пространство».** Точки зала.

Практика. Отработка навыков двигаться по кругу лицом и спиной; по одному и в парах. Перестроения из свободного расположения в круг и обратно. Упражнения на движение в линиях, смены линиями, вправо и влево, вперед и назад, перестраивания в круг. Упражнение на движение в колонне вперед, на месте, наклоны в стороны через одного и вместе. Упражнение на деление зала по точкам, соблюдать интервалы во время движения, знать своё место в зале.

3. Элементы народного танца

Теория. Народный танец – исток хореографической культуры народов. Народные танцы мира. Характерные черты русского народного танца. Значение импровизации в народном танце. Импровизационные движения в соответствии с темпом музыки. Выражение в импровизации своего образного представления в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий.

Практика. Разучивание народного элемента «косичка», «ковырялочка». Этюды под музыку на заданную тему.

6. Актерское мастерство

Теория. Происхождение театра. Как развить навыки актерского мастерства? Хореография и театральная постановка. Что такое театральная игра?

Практика. Беседы по книгам А. Дешковой «Загадки Терпсихоры», Ю. Яковлевой «Азбука балета», Т. Барышниковой «Азбука хореографии». Видеопросмотр отрывков балетных спектаклей, детских мюзиклов и концертных выступлений. «Крокодил», «Во дворе», «Осень», «Домашние животные». Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Игра «Помощь по дому» (забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье).

7. Постановочная деятельность

Теория. Воплощение художественного образа произведения средствами эмоциональной выразительности. Знакомство с костюмами и их значение в танце.

Практика. Работа над танцевальным репертуаром.

8. Репетиционная работа

Теория. Репетиция перед зеркалом. Правила поведения за кулисами (дисциплина).

Практика. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка вокально-хореографических номеров. Генеральная репетиция.

9. Концертная деятельность.

Теория. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера танца.

Практика. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях.

10. Промежуточная аттестация

Практика. В конце первого и второго полугодия проводится отчетный.

1.3.3. Учебный план 3 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации / контроля
1. Освоение элементов джазового экзерсиса					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Беседа
1.2	Элементы джазового экзерсиса	70	24	46	Связка Практические задания
2. Стретчинг					
2.1	Стретчинг	38	8	30	Демонстрация, практическое задание
3. Партерный экзерсис					

3.1	Партерный экзерсис	26	2	24	Связка
4. Прыжки					
4.1	Прыжки	18	3	15	Демонстрация
5. Постановочная деятельность					
5.1	Постановочная деятельность	16	1	15	Творческое задание
6. Репетиционная работа					
6.1	Репетиционная деятельность	20	-	20	Просмотр
7. Концертная деятельность					
7.1	Концертная деятельность	16	-	16	Просмотр
8. Промежуточная аттестация					
8.1	Промежуточная аттестация	10	-	10	Творческое задание
	ИТОГО	**216**	**176**	**40**	

Участие во всероссийских и международных конкурсах и фестивалях вне сетки часов.

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Освоение элементов джазового экзерсиса

Теория: Правила поведения на занятиях. Основы техники безопасности. Информация о правильном положении корпуса и головы, основных позиций рук и ног. Понятие «изоляция». Основные позиции рук и ног в современном танце.

Практика: Изучение Деми плие. Шаги по кругу на полной стопе и на полу пальцах. Шаги по кругу на полу пальцах с поворотом бедер. Изучение шага «пружинка» с руками на поясе на 1 такт 2/4. Подскоки в продвижении по кругу с руками внизу и на верху по 8 точке. Галоп в продвижении по кругу с поворотом, по 8 точке, по 4 точке, по 2 точке. Бег по кругу с различными движениями рук. Изучение основных позиций рук, ног и техники их выполнения. Изучение параллельных позиций ног на линии бедер, плеч (6,2 и 4 позициям). Изоляция головы (наклоны вперёд, назад, из стороны в сторону, повороты из стороны в сторону). Изоляция рук и плечевого пояса: вперед-

назад; вверх-вниз; вращения в запястьях. Изоляция для стоп: релеве по 6 позиции. Деми плие по параллельным и выворотным позициям.

2. Стретчинг

Теория: понятие «стретч» (вытягивание и растяжение). Понятие «ролл», «поинт», «флекс».

Практика: Наклоны корпуса из стороны в сторону с вытянутой рукой. Ролл даун и ролл ап из положения стоя. Подготовка к «мостику» стоя. «Трамплинчики». Растяжка сидя на полу с поинт и флекс. Джазовый шпагат. Различные наклоны корпуса в положении «бабочка». Поза «лотоса» с различными положениями рук. «Полумостики» и «мостики» из положения лежа.

3. Партерный экзерсис

Теория: Правильное исполнение движений на мышцы спины и пресса, стойки на лопатках, махов ногами и исполнение упражнений в продвижении но классу в нижнем уровне.

Практика: Выполнение упражнений на пресс. Поза «эмбриона», махи назад из позы «эмбриона». Махи в сторону из положения опора на руках и коленях. Стойка на лопатках с point и flex. Стойка на лопатках в положении "лягушка" и поперечный шпагат. Стойка на лопатках с переходом в «улитку». Упражнение «Паучки», вперёд ногами, вперёд спиной. Упражнение «Обезьянки», «морские котики». Подготовка к «колесу».

4. Прыжки

Теория: техника выполнения прыжков. Понятия «трамплинные прыжки», «Pas chasse».

Практика: Трамплинные прыжки по 6 позиции (на месте). Прыжки в продвижении вперёд по линиям. Прыжки в продвижении из стороны в сторону. Pas chasse по 6 позиции из стороны в сторону. Бег в сочетании с прыжками, по 8 раз и по 4 раза.

5. Постановочная деятельность

Теория. Воплощение художественного образа произведения средствами эмоциональной выразительности. Знакомство с костюмами и их значение в танце.

Практика. Работа над танцевальным репертуаром.

6. Репетиционная работа

Теория. Репетиция перед зеркалом. Правила поведения за кулисами (дисциплина).

Практика. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка вокально-хореографических номеров. Генеральная репетиция.

7. Концертная деятельность.

Теория. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера танца.

Практика. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях.

8. Промежуточная аттестация

Практика. В конце первого и второго полугодия проводится отчетный концерт, открытые занятия для родителей.

1.3.4 Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория (в часах)	Практика (в часах)	Формы аттестации / контроля
1. Освоение элементов джазового экзерсиса					
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Беседа
1.2	Джазовый экзерсис	54	11	43	Связка, практические упражнения
2. Стретчинг					

2.1	Стрейчинг	36	6	30	Практические упражнения
3. Партерный экзерсис					
3.1	Партерный экзерсис	22	5	17	Отработка элементов
4. Прыжки					
4.1	Прыжки	42	8	34	Практика
5. Постановочная деятельность					
5.1	Постановочная деятельность	16	1	15	Творческое задание
6. Репетиционная работа					
6.1	Репетиционная деятельность	20	-	20	Просмотр
7. Концертная деятельность					
7.1	Концертная деятельность	16	-	16	Просмотр
8. Промежуточная аттестация					
8.1	Промежуточная аттестация	8	-	8	Творческое задание
	ИТОГО:	**216**	**35**	**181**	

Участие во всероссийских и международных конкурсах и фестивалях вне сетки часов.

Содержание учебного плана 4 года обучения

1. Освоение элементов джазового экзерсиса

Теория: Правила поведения на занятиях. Основы техники безопасности. Методика «изоляций», понятия «Swing», «arch», «flet-bek». Методика исполнения demi u grand plie, battement tendu, grand battement jete.

Практика: Различные движения по кругу. Подскоки в разных направлениях. Шаги с поворотами, лицом, спиной на выпадах. Pas chasse no позиции из стороны в сторону. Pas chasse no 6 позиции с продвижением по кругу. «Изоляции» головы по полукругу. «Изоляции» рук в различных сочетаниях, (полицентрика). «Изоляция» диафрагмы вперед- назад. Поочередное

поднимание и опускание с одной стопы на другую, перекат с носок на пятки. «Свинг» корпусом вперёд. «Arch» (арка), flet-bek с наклоном в сторону, вперёд, назад (лимба). Demi u grand plie по параллельным и выворотным позициям в комбинации со «свинг» корпусом вперёд и «arch». Battement tendu по параллельной позиции ног с переходом в 4 и 2 параллельные позиции с противоходом корпуса. Grand battement jete вперед и в сторону, в продвижении по прямой.

2. Стретчинг

Теория: понятие «свастика».

Практика: Растяжка в большом выпаде с уходом под колено опорной ноги. Техника «свастики». Различные наклоны корпуса. Полу шпагат с наклоном корпуса вперёд.

3. Партерный экзерсис

Теория: Методика выполнения кувырков, перекатов, мостика и колеса. Методика выполнения, мостика и колеса.

Практика: Выполнение кувырков с согнутыми коленями вперёд. Выполнение перекатов из положения сидя через спину. «Мостик» из положения стоя. Выполнение упражнения «колесо» в разных вариантах.

4. Прыжки

Практика: Прыжки с прямыми ногами в продвижении, с поворотом бёдер. Различные комбинации, прыжки на одной и двух ногах. Прыжки в сочетании сбегом, головой, руками. Разножки в стороны подряд. Олений бег.

5. Постановочная деятельность

Теория. Воплощение художественного образа произведения средствами эмоциональной выразительности. Знакомство с костюмами и их значение в танце.

Практика. Работа над танцевальным репертуаром.

6. Репетиционная работа

Теория. Репетиция перед зеркалом. Правила поведения за кулисами (дисциплина).

Практика. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка вокально-хореографических номеров. Генеральная репетиция.

7. Концертная деятельность.

Теория. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера танца.

Практика. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях.

8. Промежуточная аттестация

Практика. В конце первого и второго полугодия проводится отчетный концерт, открытые занятия для родителей.

1.4. Планируемые результаты

1.Теоретические знания:

- понимание истории развития хореографических стилей танца;
- знание основных терминов и понятий, связанных с постановкой танца;
-ознакомление с музыкальным и ритмическими особенностями в хореографическом творчестве;

2.Практические навыки;

- навыки простых постановок и работа в группе;
- умение разучивать и современно интерпретировать хореографические композиции;
- умение правильно выполнять танцевальные упражнения и избегать травм;
- умение работать в группе, сотрудничать и принимать критику;
- формирование личностных качеств, таких как дисциплина, терпение и ответственность.

Конечная цель программы- сформировать у обучающихся комплекс профессиональных и личностных компетенций для успешной деятельности в области хореографии, а также развитие творческого потенциала и сценического мастерства.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график 2026-2027 учебный год.

Начало учебных занятий для обучающихся (в текущем учебном периоде): 7 сентября 2026 г.

Окончание (в текущем учебном периоде): 31 мая 2027 г.

Продолжительность учебного года: 36 недель

Количество часов в год: 1 учебный год - 144, 2 - 4 учебный год - 216

Продолжительность и периодичность занятий: 2-3 раза в неделю по 2 академических часа

Промежуточная аттестация: декабрь 2026

Выходные дни: согласно производственному календарю

Объем программы: 792 часа

Срок освоения программы: 4 года

Продолжительность учебного года: 36 учебных недель:

- **Вторая неделя сентября по 31 мая** – образовательный процесс;
- **с 1 по 14 сентября** - организационные дни, предполагающие набор обучающихся 1 года обучения и добор в группы (при наличии мест), составление расписания, работа с АИС «Сетевой город»;
- **с 01 июня по 31 августа** - приказом директора образовательная деятельность переходит на летний режим работы (пришкольные лагеря, палаточный лагерь, экскурсии и походы, загородный лагерь, учебно-тренировочные сборы).

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходим ряд условий:

- своевременно выявлять проблемы, возникающих в период образовательного процесса и решать их;
- осуществлять поиск оригинальных идей для лучшего усвоения предлагаемого материала;
- обеспечить занятия необходимым инвентарем для проведения полноценной, интересной и слаженной работы с детьми разного возраста;
- творческий подход к организации учебного процесса;
- участие объединения в конкурсах и фестивалях разного уровня (от внутренних до международных).

Принципы работы:

На занятиях обязательным является уважительное отношение ко всем участникам коллектива. По необходимости проводятся беседы, выслушиваются предложения родителей, которые с радостью готовы предложить свои способы решения возникающих трудностей. Программа подразумевает поощрение стремлений детей задавать вопросы, давать волю проявлениям чувств и эмоций, так как это основа артистизма, выражения внутренних ощущений. В танцевальной сфере есть две важные задачи исполнителей: тщательно разобрать и технически выполнить лексику постановочного номера, а вторая задача – проявить темперамент, характер, станцевать с чувством, эмоциональной выразительностью.

Материально-техническое обеспечение:

1. Танцкласс
2. Половое покрытие (паркет или линолеум)
3. Хореографический станок
4. Зеркала
5. Музыкальный центр
6. Набор аудиозаписей

7. Сценические костюмы
8. Костюмерная

Условия реализации программы по хореографии дистанционно:

При дистанционной форме обучения материалы и задания высылаются через АИС «Сетевой город», «MAX» и чат сообщества групп в социальную сеть «В контакте». Освоение программы идет в соответствии с календарно-тематическим планом. Выполненные задания оцениваются также дистанционно по фото и видео версии выполненных заданий.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм:

1. Тщательная влажная уборка помещения.
2. Проветривание.
3. Соблюдение режима обучения и перерывов.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации: текущая, промежуточная, итоговый контроль. С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: текущая аттестация, промежуточная аттестация, итоговая аттестация. (Приложение №1). Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов и оцениваются по10-бальной системе.

- Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.
- Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического

материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – педагогическое наблюдение, самооценка обучающихся.
- Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь-январь) в форме открытого занятия.
- Итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного Программой.

Критерии оценки

Уровень приобретенных знаний, умений и навыков должен соответствовать программным требованиям. Задания должны выполняться в полном объеме и в рамках отведенного на них времени, что демонстрирует приобретенные учеником умения и навыки.

Как показатель эффективного обучения для детей служит конечный результат – показ контрольного занятия перед преподавателями и родителями, участие в мероприятиях и концертах. А главным результатом для обучающихся является участие на конкурсах и фестивалях различного уровня (районного, областного, регионального и всероссийского). Таким образом, повышается интерес к хореографическому искусству.

2.4. Оценочный материалы

Методы формирования знаний, умений и навыков

Объяснительно-иллюстративные	Объяснение Иллюстрация Демонстрация Инструктаж Алгоритмизация
Практические	Упражнения -репродуктивные -творческие Самостоятельная работа
Педагогические игры	Использование игровых приемов и ситуаций

Методы стимулирования и мотивации деятельности	Соревновательный Поощрение Порицание Создание «ситуации успеха» Эмоциональное воздействие

Педагогическая наука и практика предлагают преподавателю богатый арсенал образовательных технологий, форм и методов обучения и воспитания. Творческая деятельность педагога состоит в том, чтобы рационально использовать в образовательном процессе формы и методы, обеспечивающие наилучшее достижение поставленных целей – усвоение знаний, формирование умений и навыков, развитие творческого мышления и познавательных интересов и способностей обучающихся, воспитание личности в процессе овладения знаниями и умениями.

Также следует отметить следующие особенности образовательной деятельности в ходе реализации данной программы:

- Преемственность – постоянный коллектив детей-ансамбль с раннего до более зрелого возраста;
- Дифференцированный подход – учет индивидуальных способностей, особенностей детей, их психологические особенности, медицинское обследование;
- Привлечение детей, их творческой фантазии и умений для создания эскизов костюмов для танцевальных номеров и композиций и изготовление бутафории, оформление костюмов.

Изучение движений строится от простого к сложному осознанно, на комплексном подходе. Движения изучаются в сочетании с положением корпуса, рук, поворотов головы и направления взгляда.

Основным методом преподавания является **наглядность.** Преподаватель любое движение показывает в законченном виде, а затем раскладывает его на составные элементы. Проучив движения поэтапно, его

исполняют в законченном виде, отрабатывают манеру исполнения и стиль исполнения.

Одним из основных методов обучения хореографии является **повтор движения,** элементов танца**.** Повтор движения может развивать автоматизм, но разнообразно составленные комбинации из этих движений, сочетание их с многообразием положений корпуса, рук, головы способствует развитию художественно-артистической натуры, осознанному их выполнению, профессиональной памяти. Обучающийся воспринимает движение через показ, слушает объяснения, сочетает с музыкой и затем его исполняет.

Развитая **зрительная память** помогает быстрее запомнить задание, схватить не только технологию движения, но и стиль, манеру, характер, образ. Развитая зрительная память – это умение схватить всю фигуру учителя и характер движения.

Слуховая память позволяет запомнить методические требования к исполнению движения, одновременно точно соединять движения с музыкой. Смена темпа движений и композиций способствует снятию однообразия и монотонности музыкального оформления, что весьма важно, снимает усталость у детей.

«Мышечная память», по определению профессора Н.Н. Тарасова, формируется из многократного повторения каждого движения мышечным аппаратом.

Развитие всех видов памяти способствует более лёгкой учёбе не только в области хореографии, но и в других видах творческой деятельности.

Репертуарный план может измениться по усмотрению педагога. Если воспитанники вдруг не смогут осилить выдаваемый материал.

Год обучения	Что умеет	Что знает
1 год обучения	1. Слышать музыкальный ритм 2. Умение выполнять элементарные упражнения (виды ходьбы, бега, наклоны, растяжение мышц)	1. Что все танц. упражнения должны выполняться музыкально 2. Что исполнение должно быть чётким, в полную ногу

	3. Умение импровизировать, играть в муз-но-танцев. игры 4. Выполнять элементарные элементы акробатики 5. Танцевать детский, ритмический танец	3. Что любые упражнения на растяжение мышц должны делаться с особой осторожностью 4. Исполнение должно быть ярким, эмоциональным
2 год обучения	1. Умение слушать музыку и передавать её образное содержание 2. Выполнять движения, способствующие развитию физических данных 3. Выполнять на элементарном уровне элементы классического танца. 4. Исполнять танцевальный номер.	1. Двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы 2. Знает, что выполнение элементов классического танца должно быть грамотным, логичным, без резких движений 3. Существуют разные по направлению танцы 4. Знает, что такое медленный темп, а что такое быстрый темп; понимать различие в музыке раной по характеру.
3 год обучения	1. Методично выполнять движения. 2. Понимать, уметь проникнуться в музыкальное сопровождение 3. Умение расслаблять и собирать мышцы тела, одновременно в разных частях тела 4. Исполнять хореографическую композицию	1. Знать направления в хореографии. 2. Основную терминологию 3. Исполнение танцевальных комбинаций должно быть техничным
4 год обучения	1. Методично и музыкально выполнять комбинации. 2. Понимать, уметь проникнуться в музыкальное сопровождение 3. Умение расслаблять и собирать мышцы тела, одновременно в разных частях тела 4. Исполнять движения импровизации.	1. Двигаться в характере и темпе музыки, заканчивать движение с концом музыкальной фразы 2. Существуют разные по направлению танцы 3. Знает, что такое медленный темп, а что такое быстрый темп; понимать различие в музыке раной по характеру. 4. Техническое исполнение танцевальных комбинаций

2.5. Методические материалы

В основе преподавания используются методы, направленные на формирование хореографических навыков детей с учётом их физических возможностей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании);
- которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод анализа и сравнения (при освоении материала занятия, обучающиеся должны научиться анализировать движения, находить логические связи между элементами, сравнивать особенности и нюансы выполнения движений, что способствует осознанному отношению к занятию);
- метод импровизации (выполняя задания на импровизацию, обучающиеся развивают воображение, мышление, инициативу, самостоятельность, развиваются духовно и творчески; задания на импровизацию помогают обучающимся впоследствии в раскрытии художественных образов в танцевальных композициях, самовыражении).

Образовательный процесс строится на основе применения следующих педагогических технологий:

- Технология личностно-ориентированного обучения направлена на максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей обучающихся на основе использования имеющегося у них жизненного опыта. Содержание, методы и приемы личностного ориентирования направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого обучающегося, помочь становлению личности путем организации

познавательной деятельности.

- Технология развивающего обучения, при котором главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.
- Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию общения, взаимопомощь. Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач: групповые задания выполняются так, чтобы был виден вклад каждого обучающегося.
- Технология исследовательского (проблемного) обучения предусматривает организацию проблемных ситуаций, при которых ребенок самостоятельно находит путь к их разрешению.
- Игровые технологии, которые характеризуются наличием игровой модели, сценарием игры, ролевых позиций, возможностями альтернативных решений, предполагаемых результатов, критериями оценки результатов работы, управлением эмоционального напряжения. Применяются игры познавательные, занимательные, театрализованные, игровые, имитационные, компьютерные, игровое проектирование, индивидуальный тренинг, решение практических ситуаций и задач. Выбор каждой игры определяется ее возможностями, соотнесением с особенностями дидактической задачи. Введение игры в занятие также позволяет активизировать познавательную деятельность детей, вовлекать их в процесс самостоятельного поиска новых знаний, делает процесс обучения разнообразным, расширяет кругозор, возбуждает и поддерживает интерес. Игра возможна на всех этапах занятия: при изучении нового материала, а также при проверке и закреплении знаний обучающихся. Игры могут быть коллективные, групповые и

индивидуальные.

- Здоровье-сберегающие технологии, создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся.

Также на занятиях активно применяются информационно-коммуникационные технологии, которые значительно повышают интерес детей к занятиям, уровень познавательных возможностей детей. Использование новых непривычных приёмов объяснения и закрепления, тем более в игровой форме, повышает непроизвольное внимание детей, помогает развить произвольное внимание. Информационные технологии обеспечивают личностно-ориентированный подход.

Возможности компьютера позволяют увеличить объём предлагаемого для ознакомления материала. Кроме того, у дошкольников один и тот же программный материал должен повторяться многократно, и большое значение имеет многообразие форм подачи. Информационно-коммуникационные технологии применяются при проведении занятий в дистанционной форме.

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательный компонент – раздел который включает:

Цель: создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности учащегося – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально-мобильной, востребованной в социальном обществе;

Задачи воспитания: развитие у учащихся мировоззренческий интерес к познанию, сформировать активную гражданскую и патриотическую позицию, развивать потребность к самореализации творческого потенциала,

заложенного в личности, прививать сознательное отношение к труду, формировать потребность в здоровом образе жизни;

Формы воспитания: беседа, практическое занятие, мастер-классы, творческая встреча, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения.

План воспитательной работы
хореографического коллектива «Заводной апельсин»
на 2026-2027 уч.год

Родительское собрание «В учебный год с новыми целями и задачами!»	-сентябрь
Тур выходного дня «На природу с родителями»	-сентябрь
Посвящение в танцоры «Первые шаги»	-октябрь
Творческий вечер «Знакомство с искусством танца!»	-октябрь
Поздравление мам с праздником «День Матери!»	-ноябрь
Новогодний огонек «Чудеса под Новый год!»	-декабрь
Поездка на детский спектакль в Театр оперы и балета	- январь
Чайпитие к празднику 8 Марта	-март
Итоговое родительское собрание «Наши успехи!»	-май
Участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.	

2.7 Список литературы

1. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребёнка. –М., 1976. – 125 с.
2. Гафт А.М. Исправление дефектов осанки на занятиях хореографией, профилактика травматизма, самомассаж (Методические рекомендации). – Ханты-Мансийск, 1997. – 190 с.

3. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под редакцией Сирлевского. Издание 3-е, переработанное, дополнительное, «ФИС», 1997. – 234 с.
4. Константиновский В. Учить прекрасному. – М., 1993.– 119 с.
5. Лисицкая Т. Хореография в гимнастике. – М., 1993. – 86 с.
6. Т.В. Пуртова, Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студ. Учреждений средн. проф. образования. – М.: 2004. – 246 с.
7. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей группе. Учебное пособие для студентов специализации «Хореография» ВУЗов и училищ культуры – Челябинск, 1992. – 113 с.
8. Танцевальные постановки для детей. – М., 1966. – 87 с.

Список литературы, рекомендованной учащимся, для успешного освоения данной образовательной программы:

1. Авторская система пластики «Школа гармоничной Пластики и Танца». Составитель Т.С. Преображенская-Николаенко. Журнал «Танец» (№1/1997), журнал «Натали» (№2,4,6,9,12/1997). – 134 с.
2. Бег для всех. Сборник. Составитель А.Е. Шедченко. – М., 1984. – 56 с.
3. Богатка Л. Танцы и игры на вечере молодёжи.- М., 1955. – 187 с.Вербицкая А. Основы сценического движения. – М., 1983. – 107 с.
4. Годик М.А., Варамидзе А.М., Киселёва Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, эластичность. Советский спорт, 1991. – 115 с.
5. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М., советский спорт, 1990г. – 86 с.
6. Искусство балетмейстера. Р.Захаров. М.,1954. – 180 с.
7. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. – М., 1987. – 77 с.
8. Основы сценического движения. И.Э. Кох, Л-д, 1970. – 206 с.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972. – 93 с.
10. Лисицкая Т.С. Ритмическая пластика (230 упражнений). 1986г. – 174 с.

11. Светинская В. Танцевальные постановки для детей. – М., 1966г. – 86 с.
12. Шахматова Л. Сценические этюды. Учебное пособие. М., 1996.– 236 с.
13. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012№273-ФЗ

Приложение 1

«Мониторинг компетентностей обучающихся» Пояснительная записка

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Итоговая аттестация первого и последующего годов обучения является первичной диагностикой второго и последующего годов обучения.

Первичная диагностика

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям современными танцами.

Задачи:

- определение общего уровня развития ребенка;

-выявление природных способностей к современному танцу;

- выявление уровня информированности в области современных танцев;

- определение мотивации к занятиям.

Срок проведения: при поступлении в творческое объединение.

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Содержание.

Теоретическая часть: ребенку предлагают ответить на следующие вопросы:

Нравится ли тебе танцевать?

Кто посоветовал заниматься современными танцами?

Имеется ли начальная хореографическая подготовка или подготовка другого вида (например, спортивная)?

Практическая часть: ребенку предлагают выполнить следующие задания:

- упражнения на ритмичность;
- упражнения на координацию;
- упражнения на ориентировку в пространстве.

Критерии оценки

• Минимальный уровень (1 - 4 балла) - у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, минимальный уровень способностей к современным танцам, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

• Средний уровень (5 - 8 баллов) - у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно. Проявляет интерес к современным танцам.

• Максимальный уровень (9 - 10 баллов) - ребенок показывает высокий уровень способностей к современным танцам, развит музыкальный и ритмический слух, проявляет интерес к занятиям.

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

Задачи:

- определение уровня усвоения детьми теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения;
- определение уровня сформированности практических умений в соответствии с данным этапом обучения.

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание

Теоретическая часть:

- знание основных элементов ритмики;
- знание основных позиций рук, ног классического танца;
- знание правил поведения в танцевальном коллективе.

Практическая часть:

- определение характера музыки, темпа;
- воспроизведение на хлопках разнообразные ритмические рисунки;
- исполнение комплекса упражнений для постановки корпуса, рук, ног и головы;
- исполнение упражнений на умение держать осанку.

Критерии оценки

• Минимальный уровень (1 - 4 балла) - ребенок не владеет теоретическими знаниями, не развит музыкальный и ритмический слух, не знает основные позиции рук, ног, головы. Обучающийся замкнут, плохо идет на контакт с детьми, не хочет исправлять ошибки, не склонен проявлять фантазию, творческий подход.

• Средний уровень (5 - 8 баллов) - ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, слышит музыку и ритм, согласовывает движения с музыкой, но допускает неточности в исполнении движений.

• Максимальный уровень (9 - 10 баллов) - ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве.

Итоговый контроль

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи:

- определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами первого года обучения;
- выявление уровня усвоения теоретических знаний;
- определение уровня развития индивидуальных творческих способностей;
- анализ полноты реализации программы первого года обучения.

Срок проведения: конец апреля – начало мая.

Форма проведения: контрольный урок.

Содержание.

Теоретическая часть:

- знание терминологии (demi plie, battemeht tendus, passé, releve);
- основные позиции рук, ног джаз танца, положения корпуса (Contractjon, Release);
- различные типы шагов и виды бега (шаги с носочка, на пятках, бег на полупальцах, подскоки, галоп, прыжки);
- упражнения на координацию.

Практическая часть:

- исполнение простых танцевальных связок с использованием выученных позиций рук, ног и положений корпуса танца джаз-модерн (Contractjon, Release);
- исполнение развивающих игр-превращений, игр на ориентирование в пространстве;
- умение правильно держать осанку.

Критерии оценки

• **Минимальный уровень** (1 - 4 балла) - обучающийся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Ребенок не владеет терминологией классического танца, не знает основные позиции джаз-модерн танца и

не может исполнить танцевальные связки в стиле джаз-модерн, плохо ориентируется в пространстве. Обучающийся замкнут, плохо идет на контакт с детьми, не хочет исправлять ошибки, не склонен проявлять фантазию, творческий подход.

• **Средний уровень** (5 - 8 баллов) - обучающийся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Допускает неточности в терминологии классического танца (demi plie, battemeht tendus, passé, releve) и исполнении простых танцевальных связок с использованием выученных позиций рук, ног и положений корпуса танца джаз-модерн (Contractjon, Release). Обучающийся охотно идет на контакт с детьми

Приложение 2

Игры для развития координации в пространстве:

«Птички» - пока звучит музыка птицы летают, как только она прекращается, они летят к своим кормушкам. Кормушками могут быть обручи (периодически их нужно перемещать в пространстве).

«Ладушки» - обучение детей переходит от одного движения к другому, в соответствии с музыкой. Воспитание выдержки (дети не должны бежать за педагогом, пока он их не позовёт). Условия игры: дети стоят группой, педагог перед ними. На вступление педагог убегает к другой стене или углу, дети остаются на месте, 3-10 такты – педагог манит к себе, а дети группой (не толкаясь, не перегоняя друг друга), перемещаются к педагогу, хлопая в ладоши. 11-19 такты – неторопливо кружатся на месте с поднятыми руками, вращая кистями. Окончанием музыки останавливаются.

«Жуки» - развивает быстроту и ловкость, передавать в движении изменение характера музыки, умение создавать игровой образ, ориентация в пространстве. (Условия: дети свободно стоят по всей площадке. 1-11 такты – дети бегают в рассыпную по всему залу «жуки летают», произнося звук «з» или «ж». 12 такт – остановившись, быстро ложатся на спину, 13-16 такты – болтают в воздухе ногами и руками. С прекращением музыки дети быстро встают и игра повторяется).

«Весёлые ладошки» - передача хлопками динамических оттенков музыки и ритмического рисунка. Условия игры: дети сидят на стульях и хлопают в ладоши (два хлопка в такте), на пиано – тихо, на форте – громко. Используется показ педагога, а также дети выполняют задание самостоятельно.

«Дудочка» - развивает воображение, умение создавать самостоятельно музыкально-двигательный образ. Переходить от спокойной ходьбы в свободном направлении (первая часть) к мелким движениям кистей рук, стоя

на месте (вторая часть). Условия: 1-8 такты – дети ходят по комнате в любом направлении (гуляют). Руки заложены за спину (как будто прячут воображаемую дудочку). 9-12 такты – дети останавливаются и играют на воображаемой дудочке.

«Игра с куклой» - уметь различать мажорное и минорное окончание музыки (первой и третьей части), учить слышать и передавать в движении короткие музыкальные фразы с затактовым построением. Совершенствовать плавность движений. Условия: Дети стоят в кругу, в руках у одного ребёнка кукла.

1 часть: на затакт ребёнок плавным движением передаёт куклу, держа её вертикально, своему соседу справа (слева), который принимает её на первую долю следующего такта. Так до конца первой части, которая заканчивается в миноре (кукла засыпает, ребёнок кладёт её на руки).

2 часть: «Колыбельная». Ребёнок, последним получивший куклу, ходит внутри круга, укачивает её. После окончания музыки ребёнок занимает своё место в кругу.

3 часть: Дети передают спящую куклу по кругу. Музыка оканчивается в мажорной тональности (кукла просыпается – ребёнок поворачивает её вертикально).

4 часть: «Плясовая». Ребёнок, последним получивший куклу, пляшет с ней внутри круга. Остальные дети слегка хлопают в ладоши. Повторение 4 части. Все дети пляшут, а кукла хлопает в ладоши

Приложение 3

Техника безопасности

(как грамотно использовать физическую нагрузку).

Выполняя некоторые упражнения в гимнастике с ошибками можно причинить себе больше вреда, чем получить пользы. Делая их не допускайте следующих ошибок:

Достать руками пол. Если ноги выпрямлены и колени напряжены, это очень опасно для коленных суставов и позвоночника. Резкое выполнение упражнений увеличивает опасность болезненных растяжений.

Правильно: немного согнуть ноги в коленях.

Отжимание в упоре лёжа. Не надо подниматься очень высоко, до полного выпрямления рук в локтевом суставе – это приводит к их заметной перегрузке.

Правильно: Отжиматься до тех пор, пока локти ещё немного согнуты.

Вращение головой. Опасно для дисков шейных позвонков, вызывает напряжение мышц шеи и затылка.

Правильно: наклонять голову вперёд, назад и в сторону.

Вращение туловищем. Совершенно ненужная перегрузка дисков позвоночника, особенно при наклонении назад.

Правильно: Отказаться от этого упражнения, заменив его на круговые движения тазом.

Упражнения на брюшной пресс. Из положения лёжа на спине опускать и поднимать прямые ноги – при этом сильно прогибается спина.

Правильно: сначала немного согнуть ноги в коленях, приподнять их и, лишь затем, выпрямлять до вертикального положения.

Отведение ноги назад. При этом движении происходит неестественное и опасное искривление позвоночника. Ещё хуже, когда голова запрокидывается назад.

Правильно: держать спину абсолютно прямо, голову опустить вниз. Медленно оторвать ногу от пола поднять в сторону и отвести назад. Затем медленно вернуться в исходное положение.

Подъём таза из положения лёжа. Пример ещё одного ненужного перенапряжения позвоночника, особенно если бёдра поднимать так высоко, что живот выгибается.

Правильно. Поднимать таз и бёдра только до тех пор, пока лопатки все ещё остаются плотно прижатыми к полу. При этом ягодицы, спина и ноги должны образовывать одну прямую линию. В верней точке подъёма должны быть видны обе передние кости таза и колена.

Приложение 4

Положение о хореографическом коллективе «Заводной апельсин»

1. Общие положения

1.1 Положение о хореографическом коллективе «Заводной апельсин» определяет порядок организации деятельности хореографического коллектива в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Красноармейский Центр дополнительного образования детей».

1.2 Хореографический коллектив «Заводной апельсин» является добровольным хореографическим объединением, основанном в МУ ДО «Красноармейский ЦДОД» для реализации целей, предусмотренных Положением.

1.3 Хореографический коллектив осуществляет свою деятельность на территории с. Миасское, Красноармейского района, Челябинской области.

1.4 Участниками коллектива являются учащиеся в МУ ДО «Красноармейский ЦДОД».

2. Цели и задачи

2.1 Цель работы коллектива – формирование многосторонней творчески развитой личности посредством хореографического искусства.

2.2 Задачи:

- постоянное качественное совершенствование и рост исполнительских возможностей, а также развитие и пополнение творческого потенциала участников;
- повышение здорового образа жизни и полноценного досуга учащихся;
- освоение и усовершенствование элементов и танцевальных комбинаций современного танца.

3. Направления деятельности коллектива

Для достижения цели своей деятельности коллектив:

- осуществляет занятия по утвержденному директором расписанию;

- проводит творческие отчеты о результатах своей деятельности (концерты, конкурсы);

- участвует в общих программах и акциях МУ ДО «Красноармейский ЦДОД»;

- участвует в фестивалях, конкурсах, чемпионатах и иных мероприятиях Муниципального, Регионального, Всероссийского и Международного уровнях;

- использует другие формы творческой работы и участия в культурной и общественной жизни.

4. Участники коллектива, принятие и выход

4.1 Численность и наполняемость коллектива определяет руководитель коллектива.

4.2 Участники занимаются в коллективе на безвозмездной основе.

4.3 Прием в коллектив осуществляется руководителем коллектива на основании просмотра.

4.4 Каждый участник коллектива имеет право на свободный выход из состава коллектива с обязательным уведомлением руководителя коллектива.

5. Права и обязанности участников коллектива

5.1 Участники коллектива имеют право:

- посещать занятия коллектива согласно расписанию;

- участвовать в танцевальных номерах коллектива на усмотрение руководителя коллектива;

- выйти из состава коллектива с уведомлением руководителя коллектива.

5.2 Каждый участник коллектива обязан:

- соблюдать настоящее Положение;

- активно участвовать в деятельности коллектива (собраниях, творческих открытых концертах и т.д.);

- выполнять решения руководителя коллектива;

- беречь костюмы, реквизит, декорации и прочее имущество коллектива;

- соблюдать технику безопасности и правила пожарной безопасности при посещении занятий и выступлений коллектива.

6. Управление коллективом

6.1 Непосредственное управление коллективом осуществляет руководитель коллектива, назначаемый и освобождаемый от занимаемой должности директором МУ ДО «Красноармейский ЦДОД».

6.2 Руководитель коллектива планирует и организует деятельность коллектива, отвечает за жизнь и здоровье участников коллектива.

6.3 Руководитель коллектива имеет право:

- принимать решение о приеме учащихся в состав коллектива по результатам просмотра;
- формировать репертуар коллектива;
- принимать решения о комплектовании основного и запасного составов танцевальных номеров.

6.4 Руководитель коллектива обязан:

- составлять план работы коллектива на учебный год;
- организовывать занятия коллектива в соответствии с планом, расписанием занятий;
- соблюдать требования охраны труда, пожарной безопасности при организации занятий, выступлений коллектива;
- соблюдать требования настоящего Положения.