

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 ИМЕНИ Г.Ф. ПОНОМАРЕВА

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического совета  
от « 23 » 04 20 24 г.  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 22  
имени Г.Ф. Пономарева  
И.А. Постникова  
« 23 » 04 20 24 г.  
Приказ № 13-362/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Диско-данс»

Срок реализации: 9 месяцев  
Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Автор-составитель программы:  
Дрокина С.В., педагог  
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

### **Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Диско-данс» направлена на освоение обучающимися основ хореографического исполнительства и приобретению обучающихся навыков хореографического творчества. Уровень программы «Диско-данс» - базовый, ориентирован на учащихся, имеющих базовые знания и умения в области ритмики и хореографии.

В результате освоения программы ученики научатся двигаться под музыку, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности. Смогут точно и выразительно передавать характер создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств, представить результат своей работы принимая участие в смотрах-конкурсах, фестивалях.

Программа рассчитана на детей 8-17 лет, базового уровня, в объеме 72 часа в год. Срок реализации 2 года.

**ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	Диско-данс
Направленность программ	Художественная
ФИО педагога, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Жирнова Алиса Сергеевна
Год разработки	2022 г.
Тип программы	Компилятивная
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	программа учителя рассмотрена на методическом объединении МОУ СОШ №22 протокол №4 от 23.04.2024г.
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Развитие творческих способностей обучающихся средствами хореографии
Задачи	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-научить детей двигаться под музыку, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности;</li> <li>-научить точной выразительной передаче характера создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств;</li> <li>-познакомить детей с лексикой танца;</li> <li>-разучить основные элементы разных по стилю танцевальных форм;</li> <li>-обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;</li> </ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся: развивать мышление, воображение, познавательную активность;</li> <li>- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в коллективе</li> </ul> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;</li> <li>-обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;</li> <li>-обеспечить эмоциональную разгрузку воспитанников, воспитать культуру эмоций.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;</li> <li>-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</li> <li>-овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;</li> </ul>

-формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами хореографии;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях;

-формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты:

-формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, ит.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;</li> <li>- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения конкурсных мероприятий;</li> <li>- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств хореографии;</li> <li>- развитие основных физических качеств;</li> <li>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>- организация и подготовка к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях;</li> <li>- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;</li> <li>- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека;</li> <li>- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;</li> <li>- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.</li> </ul>
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю/год	2/72
Возраст обучающихся	8-17 лет
Формы занятий	Учебное занятие, учебно-игровые мероприятия, концертные выступления.
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-методическая литература по темам обучения;</li> <li>- видеотека.</li> </ul>
Условия реализации	- зеркальный класс со станком; -аудио воспроизводящая аппаратура (музыкальный центр, ноутбук); -гимнастические коврики; -маты. Форма для занятий - футболка, спортивное трико, джазовки или кроссовки.

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Закон Российской Федерации «Закон об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №186

3. Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО - Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО – Югре» № 1224 от 04.08.2016 года

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-2 «Санитарные – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. Приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 06.03.2014 № 229 «Концепция развития дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре до 2020 года».

**Направленность программы.** художественная

**Актуальность программы** направлена на синтез общеразвивающей, современной, хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционной - постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого учащегося.

Программа направлена на приобщение детей к искусству танца. Искусство танца - великолепное средство воспитания и развития человека. Оно обогащает духовный мир, помогает учащимся раскрыться как личности. Органическое соединение движения, музыки, игры, формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым. Что и говорить, танцевать любят все – и взрослые и дети. Танец – это удовольствие. Возможность выразить свои чувства в танце, внимательно слушать музыку, в огромной степени способствует эмоциональному, духовному, физическому развитию учащегося. В каждом заложен огромный эмоциональный, творческий, физический потенциал. Задача – создать условия для развития и раскрытия индивидуальных творческих возможностей каждого учащегося независимо от имеющихся предрасположенностей к данному виду творчества. по современной хореографии определяется тем, что на современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственного возрождения страны через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что способствует повышению интереса обучающихся к данному виду деятельности и формированию у них культуры отношения к своему здоровью.

**Новизна программы** заключается в следующем: обеспечение условий преемственности посредством организации взаимодействия общего и дополнительного образования; освоение многожанровости хореографических стилей как успешной адаптации обучающихся в полиэтнической среде; развитие самостоятельного творчества обучающихся посредством включения в проектную деятельность.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**Отличительные особенности программы** «Диско-данс» от других программ по данному направлению является то, что помимо основных задач обучения хореографии в учебном процессе

решаются различные частные задачи, которые определяются особенностями танца, комплекса упражнений, уровнем подготовленности, необходимыми условиями.

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся с 8 -17 лет. Условия набора учащихся в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 15 учащихся, второй год обучения - 15 учащихся.

**Формы обучения**- очная, очно-дистанционная.

**Режим занятий** - занятия для каждой группы проводятся два раза в неделю, длительность занятия 1 час. 1 год обучения– 74 часа в год; 2 год обучения– 72 часа в год.

**Особенности организации образовательного процесса.** Наполняемость групп - 15 человек. Виды учебных занятий - репетиция, занятие-игра, занятие-концерт.

В дни отмены занятий (в период карантина, актированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ СОШ № 22 имени Г.Ф. Пономарева в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами.

**Цель программы** – развитие творческих способностей, обучающихся средствами хореографии.

**Задачи:**

Обучающие:

- научить детей двигаться под музыку, передавая её темповые, динамические, метроритмические особенности;
- научить точной выразительной передаче характера создаваемого сценического образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- познакомить детей с лексикой танца;
- разучить основные элементы разных по стилю танцевальных форм;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;

Развивающие:

- развитие творческих и созидательных способностей, занимающихся: развивать мышление, воображение, познавательную активность;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в коллективе

Воспитательные:

- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку воспитанников, воспитать культуру эмоций.

### Содержание программы 1 года обучения.

Структура программы представлена тремя образовательными разделами, позволяющими оценить творческий потенциал, коммуникативную и социальную компетентность ученика. Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей обучающихся, позволяющих свободно, красиво координационно-правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входя специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшем обучении. В раздел входят строевые, общеразвивающие акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и упражнения для укрепления осанки. Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению не стандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

### Учебно-тематический план программы 1 года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>Раздел 1. Игроритмика – 13 часов</i>				
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Упражнения для согласования движений с музыкой.	6	1	5
3	Строевые упражнения	2		2
4	Общеразвивающие упражнения	2		2
5	Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.	2		2
<i>Раздел 2. Игροгимнастика – 31 часа</i>				
6	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в игровых действиях.	5	1	4
7	Упражнения для развития силы и гибкости в образных игровых двигательных действиях.	2		2
8	Основные положения рук и ног	3	1	2
9	Разогрев.	5		5
10	Изоляция. Координация изолированных центров.	9	1	8
11	Упражнения stretch-характера.	7	1	6
<i>Раздел 3. Креативная гимнастика - 30 часов</i>				
12	Кросс	10	1	9
13	Музыкально-творческие игры	6		6
14	Партерный экзерсис	4		4
15	Постановка танцевальных комбинаций	8		8
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Раздел 1. Игроритмика – 13 часов

#### Вводное занятие (1 час)

Знакомство с режимом работы объединения, просмотр видеоархива объединения, вводный инструктаж по технике безопасности.

#### Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. (6 часов)

Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка. Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); ходьба сидя на стуле; акцентированная ходьба; акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру; поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. ходьба в полуприседе; хлопки руками под музыку; движения руками в различном темпе. выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками; выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом удары ногой на каждый счёт и через счёт шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать) хлопки по счёту; притопы на каждый счёт; притопы с хлопками поочередно; поднимание и опускание рук вперед по счёту под музыкальное сопровождение; хлопки в ладоши; произвольные упражнения на воспроизведение музыки; выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); шаги вперед, руки в сцеплении сверху, снизу; приседания с движениями рук; подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно; плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; плавные движения рук поочередно вверх, вниз; ходьба на каждый счет и через счет; хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта; сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот; гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4; выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.

Строевые упражнения (2 часа) - построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты переступанием; передвижение в сцеплении. построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом; построение из одной шеренги в несколько; построение в шахматном порядке; бег по кругу и ориентирам («змейкой»); построение в рассыпную, бег в рассыпную; построение в две шеренги напротив друг друга перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира; 11 построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках; перестроение в круг; перестроение в шеренгу и колонну; бег по кругу и ориентирам («змейкой»); построение в круг; построение в шеренгу, сцеплением за руки; построение в колонну и в шеренгу по сигналу; повороты направо, налево, по распоряжению; строевые приемы «Становись!», «Разойдись» в образно двигательных действиях; перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру; перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам; размыкание по ориентирам; перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

Общеразвивающие упражнения (2 часа) - комбинированные упражнения в стойках; присед; –различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев; комбинированные упражнения в седах и положении лежа; сед по-турецки; прыжки на двух ногах.

Упражнения на расслабление мышц, дыхание и на укрепление осанки. (2 часа) - поsegmentное расслабление рук на различное количество счетов свободное раскачивание руками при поворотах туловища-расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя потряхивание ногами в положении стоя, свободный вис на гимнастической стенке, дыхательные упражнения в имитационных и образных движениях, упражнения на осанку сидя и седе по-турецки

### Раздел 2. Игrogимнастика – 31 час

Специальные упражнения (5 часов) упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях заданиях. Комплексы упражнений. Группировки в приседе и в сиде на пятках, перекаты вправо и влево из группировки в сиде на пятках с опорой на предплечья, переход из седа в упор стоя на коленях, вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук, комбинации акробатических упражнений в образно, двигательных действия

Упражнения для развития силы и гибкости в образных игровых двигательных действиях.(2 часа)

Основные положения рук и ног (3 часа) Позиции ног: 1 параллельная позиция; аут - аналогична 1 позиции классического танца; 2 параллельная - стопы находятся точно под бедрами; 2-аут - аналогична 2 позиции классического танца. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев (5 часов) - движения, заимствованные из классического танца: подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie; demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; battement tendu; battement tendu jete по параллельным позициям с вытянутой стопой. Движения, заимствованные из танца модерн или других систем хореографии: catch step - движение аналогично degage классического танца kick (пинок). Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса. Наклоны торса: flat back - положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость roll down и roll up. Спирали: body roll - волна. Contraction. Release.

Изоляция. Координация изолированных центров (9 часов). Первоначально все движения изучаются в чистом виде. Голова, плечи, грудная клетка, таз (пелвис), руки, ноги.

Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.

Упражнения stretch-характера. (7 часов) Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются они несколькими способами: фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени; пульсирующие наклоны торса; открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут исполняться во всех позициях «сидя» и в положении «лежа на спине», когда с помощью руки «рабочую» ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же «растяжки» можно выполнять в положении «лежа на боку». В большинстве случаев рука держит «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку.

#### *Раздел 1. Креативная гимнастика – 30 часов*

Кросс (шаги, прыжки, вращения) (10 часов). Cross - это самая импровизированная часть урока. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца. В старших классах возможны кроссовые комбинации с использованием падений, перекатов на полу и т.д.

1. Танцевальный шаг в развитии.
2. Шаг накрест по точкам плана класса.
3. Танцевальная комбинация шаг – passé с шагами накрест по точкам плана класса

Музыкально-творческие игры (6 часов). Специальные задания «повтори за мной», «делай как я, делай лучше меня», «Ниточка и иголочка», «Осень спросим», «Пузырь», «Машинист», «Мы идем с тобой по кругу», «Расставь посты», «Молекулы», «Светофор», «Если нравится тебе», «Вперед 4 шага», «Как живешь».

Партерный экзерсис (4 часа) **Комплекс** «Партерный экзерсис» «Солнышко», «Греем носочки», «Бабочка на цветочке», «Велосипед», «Лодочка», «Лягушка», «Самолет», «Корзинка», «Медвежонок». Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующего высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Постановочно-репетиционная работа. (10 часов) постановка танцевальных комбинаций. Главное требование комбинации - ее танцевальность. На первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 такта. Строятся комбинации на основе изученного материала.

## Содержание программы 2 года обучения

Структура программы представлена двумя образовательными разделами, позволяющими оценить творческий потенциал, коммуникативную и социальную компетентность ученика. Раздел «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшем обучении. В раздел входят строевые, общеразвивающие акробатические упражнения, упражнения на расслабление мышц, дыхательные и упражнения для укрепления осанки. Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению не стандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

### Учебно-тематический план программы 2 года обучения

№	Основные темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<i>Раздел 1. Игροгимнастика – 31 часов</i>				
1	Вводное занятие.	1	1	
2	Основные положения рук и ног	3		3
3	Разогрев.	7		7
4	Изоляция. Координация изолированных центров.	10		10
5	Упражнения stretch-характера.	10		10
<i>Раздел 2. Креативная гимнастика - 43 часа</i>				
6	Кросс	20		20
7	Постановка танцевальных комбинаций	11		11
8	Объединение танцевальных комбинаций в единую танцевальную композицию.	10		10
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>

### Содержание учебного плана второго года обучения

#### *Раздел 1. Игροгимнастика – 31 час*

#### Вводное занятие (1 час)

Знакомство с режимом работы объединения, просмотр видеоархива объединения, вводный инструктаж по технике безопасности.

Основные положения рук и ног (3 часа) Позиции ног: 1 параллельная позиция; Т-аут - аналогична 1 позиции классического танца; 2 параллельная - стопы находятся точно под бедрами; 2-аут - аналогична 2 позиции классического танца. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я, подготовительное положение.

Разогрев (7 часов) - движения, заимствованные из классического танца: подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie; demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям; battement tendu; battement tendu jete по параллельным позициям свытянутой стопой. Движения, заимствованные из танца модерн или других систем хореографии: catch step - движение аналогично degage классического танца. Kick (пинок). Упражнения для позвоночника: наклоны и изгибы торса. Наклоны торса: Flat back - положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость. Roll down и roll up. Спираль: body roll - волна. Contraction. Release.

Изоляция. Координация изолированных центров (10 часов). Первоначально все движения изучаются в чистом виде. Голова, плечи, грудная клетка, таз (пелвис), руки, ноги.

Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, полукруг, круг.

Упражнения stretch-характера.(10 часов) Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются они несколькими способами: фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени; пульсирующие наклоны торса; открытие ноги с помощью

руки или обеих рук. Эти упражнения могут выполняться во всех позициях «сидя» и в положении «лежа на спине», когда с помощью руки «рабочую» ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же «растяжки» можно выполнять в положении «лежа на боку». В большинстве случаев рука держит «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку.

#### *Раздел 2. Креативная гимнастика – 43 часа*

Кросс (шаги, прыжки, вращения) (20 часов). Cross - это самая импровизированная часть урока. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца. В старших классах возможны кроссовые комбинации с использованием падений, перекатов на полу и т.д.

1. Танцевальный шаг в развитии.

2. Шаг накрест по точкам плана класса.

3. Танцевальная комбинация шаг – passé с шагами накрест по точкам плана класса

Постановка танцевальных комбинаций. (11 часов) Постановка танцевальных комбинаций. Главное требование комбинации - ее танцевальность. На первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 такта. Строятся комбинации на основе изученного материала.

Объединение танцевальных комбинаций в единую танцевальную композицию. (12 часов) Комбинации могут быть простыми и сложными, рабочими и танцевальными. Вид комбинации зависит от целей и задач, которые ставит перед собой педагог на данном конкретном уроке. Каждое новое изучаемое упражнение отрабатывается в простой комбинации — «крест». Сложные, простые, танцевальные комбинации должны чередоваться, равномерно распределяя физическую нагрузку на мышечный и скелетный аппарат исполнителей. Комбинации формируются, исходя из закона — «от простого — к сложному», где основное движение равномерно отрабатывается во всех направлениях, постепенно усложняясь в конце комбинации. Каждая комбинация выстраивается, исходя из поставленной цели. Основные движения могут варьироваться по схемам: крест, половина креста, неправильный крест.

## Планируемые результаты реализации программы

### *Предметные результаты:*

- знать роль хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- уметь организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, и т.д.);
- иметь навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- иметь навык обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- уметь взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения конкурсных мероприятий;
- уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств хореографии;
- уметь оказать посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- принимать участие в смотрах-конкурсах, фестивалях;
- уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- уметь находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнять важные двигательные навыки и умения разными способами, в различных условиях.

### *Личностные:*

- иметь чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- иметь эстетические потребности, ценности и чувства;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявлять положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни, мотивацию к творческому труду, работе на результат.

### *Метапредметные :*

- уметь слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его;
- иметь способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии;
- уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха или неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях;
- иметь способность понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

## Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение:** зеркальный класс со станком, гимнастические коврики, маты.

**Оборудование, необходимое для реализации программы:**

**Материально-техническое обеспечение:** аудио воспроизводящая аппаратура (1 ноутбук, музыкальный центр, телевизор.)

### *Система оценки результативности образовательного процесса*

Процедуры оценки направлены на проверку:

- уровня теоретической подготовки обучающихся в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- степень сформированности практических умений и навыков, компетенций детей в выбранном виде деятельности;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов, обучающихся;
- полнота выполнения дополнительной общеобразовательной программы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Образовательный процесс может сопровождаться психолого-педагогическим мониторингом развития личности обучающегося. Для мониторинга развития предлагается использовать комплекс психолого-педагогических методик, направленных на определение уровня развития личности учащихся.

### *Формы аттестации*

1. *Входной контроль* – это оценка исходного уровня знаний, умений, навыков. Направлена на определение стартового уровня физических данных.

2. *Текущий контроль* - это оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы в течение изучения и по итогам учебного раздела. Проводится в форме представления индивидуальных результатов деятельности – тест , в котором формируются текущие результаты по разделам программы.

3. *Промежуточный контроль* – это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной образовательной программы. По итогам первого полугодия - проведение итогового традиционного мероприятия – занятие-концерт, второго полугодия – отчётный концерт.

## Список литературы

1. Базарова, Н. Классический танец. // учебно-методическое пособие Н.Базарова. - М.: «Искусство», 1975. – 262 с.
2. Богаткова, И.Н. Танцы для детей. // И.Н. Богаткова. - М.: «Искусство», 1959.
3. Барышникова, Т. Азбука хореографии. // Т. Барышникова. - М.: «Рольф», 1999. – 272 с.
4. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. // А.Я. Ваганова.- Л., 1963.
5. Головина, С.Н. Уроки классического танца в старших классах. // С.Н Головина. - М.: «Искусство», 1989.
6. Киселев, М. Современный ребенок и эстетическое воспитание // М. Киселев// Педагогика. - 1994. - №8. – С. 7-14.
7. Костровицкая, В. 100 уроков классического танца [Текст]: учебно-методическое пособие// В. Костровицкая. - Л.: Искусство», 1978.
8. Костровицкая, В. Школа классического танца [Текст]: учебно-методическое пособие // В. Костровицкая, Писарев А. - Л.: Искусство, 1976.
9. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы // Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение, 1994.
10. Мирошниченко, С. Хрестоматия по психологии // С. Мирошниченко. - М.: Просвещение, 1987.
11. Общая психология //Учебное. пособие/ Под ред. В.В. Богословской, А.Т. Ковалева, А. М. Степанова .- М.: Просвещение», 1981.

### *Интернет – ресурсы:*

1. Факторы, которые учитываются при отборе детей для занятий хореографией. URL:<http://balletpro.narod.ru/school.html>
2. Упражнения для развития танцевального шага URL: <http://studentsrl.ru/page508.html>
3. Стихотворение В. Берестова «Альбом для рисования» URL: <http://a-resni.org/baby/poesia/berestov.php>
4. Стихотворение И. Ашомко «Как прекрасен небосвод!» URL: <http://www.stihi.ru/2011/10/09/9183>
5. Тест на определение темперамента ребенка URL: [http://www.cad98.okis.ru/test\\_temperament.html](http://www.cad98.okis.ru/test_temperament.html)
6. Музыкальная гостиная «Бал на все времена» URL: <http://www.moi-detsad.ru/zanatia1024.htmlc>.

### Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Игровая ритмика – 13 часов</b>								
1	сентябрь			Беседа	1	Вводное занятие. Знакомство с режимом работы. Инструктажи по технике безопасности. (Вводный инструктаж ИТБ-11-2018)	кабинет №60	Беседа
2				Практикум	2	Упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет.	кабинет №60	Наблюдение
3				Практикум	2	Упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, удары ногой на сильную долю.	кабинет №60	Наблюдение
4				Практикум	2	Упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки, удары ногой на сильную долю.	кабинет №60	Наблюдение
5				Практикум	2	Строевые упражнения («налево», «направо»)	кабинет №60	Наблюдение
6	октябрь			Практикум	2	Общеразвивающие упражнения. (прыжки на 2-х ногах и на 1-й ноге)	кабинет №60	Наблюдение
7				Практикум	2	Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.	кабинет №60	Наблюдение

Раздел 2. Игрогимнастика – 31 час								
8				Практикум	3	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в игровых действиях.	кабинет №60	Рекомендации
9				Практикум	2	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в игровых действиях.	кабинет №60	Наблюдение
10				Практикум	2	Упражнения для развития силы и гибкости в образных игровых двигательных действиях.	кабинет №60	Наблюдение
11	ноябрь			Практикум	2	Основные положения рук и ног. 1 и 2 параллельные позиции.	кабинет №60	Наблюдение
12				Практикум	1	Основные положения рук и ног. 1 и 2 аут позиции.	кабинет №60	Наблюдение
13				Практикум	1	Разогрев. Catchstep. Kick.	кабинет №60	Наблюдение
14				Практикум	1	Разогрев. Demi и grand plie	кабинет №60	Наблюдение
15	декабрь			Практикум	1	Разогрев. Battementendu	кабинет №60	Наблюдение
16				Практикум	1	Разогрев. Подъемы и опускания на полупальцы (releve) в сочетании с plie.	кабинет №60	Наблюдение
17				Практикум	1	Разогрев. Demi и grandplie по параллельным и выворотным позициям	кабинет №60	Наблюдение
18				Практикум	6	Изоляция. Координация изолированных центров.	кабинет №60	Наблюдение. Промежуточный контроль

19	январь		Практикум	3	Изоляция. Координация изолированных центров.	кабинет №60	Наблюдение	
20			Практикум	2	Упражнения stretch-характера. Фиксированные наклоны торса к ногам	кабинет №60	Наблюдение	
21			Практикум	2	Упражнения stretch-характера. Фиксированные наклоны торса.	кабинет №60	Наблюдение	
22			Практикум	2	Упражнения stretch-характера. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук «лежа на спине».	кабинет №60	Наблюдение	
23			Практикум	3	Упражнения stretch-характера. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук «лежа на боку».	кабинет №60	Наблюдение	
		<b>Раздел 3. Креативная гимнастика - 30 часов</b>						
24				Практикум	2	Кросс. Танцевальный шаг в развитии.	кабинет №60	Наблюдение
25	март		Практикум	2	Кросс. Шаг, passe	кабинет №60	Наблюдение	
26			Практикум	2	Кросс. Шаг накрест по точкам плана класса.	кабинет №60	Наблюдение	
27			Практикум	2	Кросс. Танцевальная комбинация шаг - passe шагами накрест по точкам плана класса	кабинет №60	Наблюдение	
28			Практикум	2	Кросс. Шаги примитива tap step, walk, spider walk, sugar leg.	кабинет №60	Наблюдение	
29			Практикум	2	Музыкально-творческие игры «Делай как я, делай лучше меня»	кабинет №60	Рекомендации	

30	апрель			Практикум	2	Музыкально-творческие игры «Повтори за мной»	кабинет №60	Рекомендации
31				Практикум	2	Музыкально-творческие игры «Займи место»	кабинет №60	Наблюдение
32				Практикум	4	Партерный экзерсис	кабинет №60	Анализ идей
33	май			Практикум	8	Постановка танцевальных комбинаций	кабинет №60	Промежуточный контроль

### Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Игрогимнастика – 31 час</b>								
1	сентябрь			Беседа	1	Инструктажи по технике безопасности. (Вводный инструктаж ИТБ-11-2018) Вводное занятие. Знакомство с режимом работы.	кабинет №60	Беседа
2				Практикум	3	Основные положения рук и ног. Позиции рук, позиции ног. Упражнения для этих положений.	кабинет №60	Наблюдение
3				Практикум	2	Разогрев. Движения, заимствованные из классического танца. Подъемы и опускания на полупальцы (releve)	кабинет №60	Наблюдение
4				Практикум	2	Разогрев. Battement tendu.	кабинет №60	Наблюдение
5				Практикум	1	Разогрев. Battement tendu jete по параллельным и выворотным позициям с вытянутой и сокращенной стопой.	кабинет №60	Наблюдение
6	октябрь			Практикум	1	Разогрев. Prance. Pas tortille. Roll down и roll up.	кабинет №60	Наблюдение
7				Практикум	1	Разогрев. Упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.	кабинет №60	Наблюдение
8				Практикум	2	Изоляция. Координация изолированных центров.	кабинет №60	Рекомендации

9				Практикум	2	Изоляция. Координация изолированных центров Голова, плечи.	кабинет №60	Наблюдение
10	ноябрь			Практикум	3	Изоляция. Координация изолированных центров. Грудная клетка, плечи, голова.	кабинет №60	Наблюдение
11				Практикум	3	Изоляция. Соединение движения двух и более центров в одной композиции.	кабинет №60	Наблюдение
12	декабрь			Практикум	2	Упражнения stretch- характера. Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).	кабинет №60	Наблюдение
13				Практикум	2	Упражнения stretch- характера. Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).	кабинет №60	Наблюдение
14				Практикум	2	Упражнения stretch- характера. Stretch battements в сторону в положении лежа.	кабинет №60	Наблюдение
15				Практикум	2	Упражнения stretch- характера. Stretch battement releve lent лежа.	кабинет №60	Промежуточная аттестация
16				Практикум	2	Упражнения stretch- характера. Stretch - скручивание и раскручивание корпуса	кабинет №60	Наблюдение
<b>Раздел 2. Креативная гимнастика - 43 часа</b>								
17	январь			Практикум	4	Кросс. «Шоссе» по точкам плана класса.	кабинет №60	Наблюдение
18				Практикум	2	Кросс. Танцевальная комбинация с колесом	кабинет №60	Наблюдение
19				Практикум	6	Постановка танцевальных комбинаций	кабинет №60	Наблюдение

20	февраль			Практикум	4	Объединение танцевальных комбинаций в единую танцевальную композицию.	кабинет №60	Наблюдение
21	март			Практикум	2	Кросс. Танцевальная комбинация с галопом.	кабинет №60	Наблюдение
22				Практикум	2	Кросс. Танцевальный бег.	кабинет №60	Наблюдение
23				Практикум	2	Кросс. Танцевальный бег с подскоком.	кабинет №60	Наблюдение
24				Практикум	4	Объединение танцевальных комбинаций в единую танцевальную композицию.	кабинет №60	Наблюдение
25				Практикум	2	Кросс. Танцевальный бег с подскоком.	кабинет №60	Наблюдение
26				Практикум	2	Кросс. Танцевальный бег с поворотом ноги от колена.	кабинет №60	Наблюдение
27	апрель			Практикум	2	Кросс. Танцевальная комбинация-бег с поворотом ноги от колена и поворотом на шагах с правой и левой ноги	кабинет №60	Наблюдение
28				Практикум	2	Кросс. Поскок. Подскоки.	кабинет №60	Наблюдение
29	май			Практикум	5	Постановка танцевальных комбинаций	кабинет №60	Промежуточная аттестация
30				Практикум	4	Объединение танцевальных комбинаций в единую танцевальную композицию.	кабинет №60	Рекомендации