Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»
от «18» августа 2025 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДДТ
«РАДУГА»
_____Т.Н.Стащенко
Приказ № 79/с
от «18» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
Танцевальный коллектив «Родонит»
Возраст обучающихся: 5-14 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Самохина Анна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2025

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет художественную направленность, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. ПостановлениеГлавного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403)..
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
19. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи», 2025.
20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».
21. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Хореография, как средство эстетического воспитания широкого профиля, её специфика, определяется разносторонним воздействием на

человека. В настоящее время особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, получению общего эстетического, морального и физического развития.

Решая те же задачи эстетического и духовного развития и воспитания детей, что и музыка, танец даёт возможность физического развития, что становится особенно важным при существующем положении со здоровьем подрастающего поколения. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Современное российское общество осознаёт важность духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучение народного творчества и охрану здоровья детей.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Она направлена на формирование умений и навыков с помощью интеграции в искусстве хореографии техник актуальных направлений искусства, развитие творческого аспекта личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции и ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала, отличного от основного направления деятельности.

Содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения. Выполнение

танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, актёрский тренинг, которые используются на занятиях.

Актуальность программы очевидна и обусловлена она новыми подходами к преподаванию хореографического искусства, общекультурному развитию обучающихся, что позволяет решать задачи творческого развития личности в целом. *С*редствами коллективной творческой деятельности она способствует удовлетворению естественной потребности человека в общении и движении, всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, приобщению к здоровому образу жизни. За счёт этого, данная программа отвечает всем требованиям жизнеобеспечения человека.

Занятия хореографией развивают умение видеть красоту окружающего мира, способствуют воспитанию потребности духовного обогащения обучающегося, способности взаимодействовать со сверстниками, воспитывают целеустремлённость, чувство взаимопомощи, учат средствам невербального общения между людьми, дают возможность творческой и социальной самореализации личности.

Отличительные особенности программы состоят в ее интеграции актуальных хореографических направлений и формировании определённых умений и навыков.

Таким образом, данный воспитательно - образовательный процесс способствует к развитию творческого аспекта личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции.

Также отличительной особенностью программы является - введение нравственного компонента в программу посредством проведения воспитательных мероприятий с обучающимися на занятиях.

Кроме того, программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага, пропорционального телосложения и. т. д.)

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом.

Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Построение занятий программы предусмотрено по принципу от простого к сложному, что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение детьми знаний, умений и навыков, т.е. материал усваивается сознательно, активно, прочно, в дальнейшем дети могут свободно реализовать полученные знания на практике.

Адресат общеразвивающей программы*:* обучающиеся 5 - 14 лет, желающие заниматься современной хореографией. Для начала занятий в объединении специальной подготовки не требуется. Учебные группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет, 8-12, 13-14, 15 человек в группе.

Характеристика обучающихся по программе

Обучающиеся в возрасте 5-7 лет располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

В возрасте от 8-10 лет активно идёт процесс познавательного развития. Подростки и юноши уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом.

Особенно заметным в эти годы становится рост сознания и самосознания детей, представляющий собой существенное расширение

сферы осознаваемого и углубление знаний о себе, о людях, об окружающем мире.

Подростки 11-14 лет могут длительное могут длительное время удерживать внимание, быть в состоянии переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы.

Доверие взрослого весьма импонирует подростку, так как в этом случае удовлетворяется его потребность быть и казаться взрослым, выполнить какую-либо работу вполне самостоятельно.

Режим занятий - продолжительность одного академического часа – для дошкольников, 5-6 лет, 30 минут, для 7-14 лет - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий и объём: обучение проводится в форме групповых теоретических и практических занятий в объеме 136 ч. (первый год обучения) и 144 ч. (второй и последующие года обучения) два раза в неделю по два академических часа. Качество знаний, умений и практических навыков обучающихся выявляются на занятии-контроле и показах. При подготовке к занятию необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания;
- наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний;

- определить музыкальный материал для каждой части занятия (размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала).

При проведении занятия целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На практических занятиях очень важно:

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;

- обращать внимание обучающихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;

- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки;

- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контрольза работой мышц;

- соотносить темпы выполнения отдельных заданий;

- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Требования к музыкальному оформлению занятия.

Срок освоения программы – 3 лет.

Уровневость:

Подготовительный **стартовый** и основной тренировочный комплекс включает упражнения, выполняющиеся сидя и лежа, либо на коленях. Необходимость данной работы заключается в том, чтобы дать определенную нагрузку мышцам спины, таза, ног. Основной комплекс также включает упражнения на «сжатие», выгибание, расслабление (концентрация и релаксация). В процессе занятий большинство танцевальных движений постоянно усложняется и совершенствуется добавлением новых, более сложных шагов и элементов.

После освоения основного тренировочного комплекса – стартовой точки для всей последовательности движений, следует этап тренировок

развития, а затем уже переход к работе над раскрытием индивидуальных способностей детей.

Базовый тренировочный комплекс включает в себя центрирование, гравитацию, равновесие, позу, жест, ритм, движение в пространстве, дыхание.

1. Центрирование – это расположение в центре или управление чувством центра собственного тела.

2. Гравитация: сила тяготения – второй элемент, сила, которая удерживает вас на земле. С этой силой необходимо научиться работать, потому что она постоянно препятствует движению.

3. Равновесие – это больше чем способность балансировать на одной ноге. В танце цель – достичь и удерживать внутреннее равновесие всего тела. Это напряжение взаимной поддержки между всеми частями, которые по-новому удерживает целое вместе.

4. Поза или линия тела тесно связана с тремя предшествующими элементами и автоматически формируется или исправляется, как только эти элементы будут развиты.

5. Жест вовлекает использование тела, как выразительный инструмент для передачи чувств и мыслей, а рисунок движения.

6. Ритм – это нечто, что есть у каждого, хотя многие не знают или не чувствуют этого. Мы проживаем свои жизни в соответствии со сложным взаимодействием циклов и ритмов. Наше сердце бьется в одном ритме, легкие расширяются – в другом. Обретение чувства ритма – прежде всего результат внимания.

7. Движение в пространстве. Когда мы танцуем, то должны знать пространство вокруг себя, измерять пространство точным глазом.

8. Дыхание. Правильное дыхание является решающим в танце не только потому, что оно обеспечивает обогащение организма кислородом, но также потому, что придает движению плавность и гармонию. Движение с

«дыханием» имеет контролируемую и определенную продолжительность во времени.

Продвинутый уровень:

В процессе обучения широко используются:

1. Этюды на освоение сценического пространства (сольные и групповые).

2. Этюды на развитие актерских способностей

3. Работа по освоению классического танца.

4. Работа с предметами (инновации).

На 4-5 году *обучения* экзерсис (разминка у станка) занимает меньше времени (не более 30 минут).

Основной формой образовательного процесса в ансамбле являются занятия, которые носят групповой, индивидуальная и индивидуально-групповой характер.

Виды занятий:

Материал программы осваивается обучающимися на занятиях различных типов:

1.Учебно – тренировочное практическое занятие.

2. Постановочная работа (постановка танца).

3. Репетиция концертных композиций.

4. Концертная деятельность (конкурсы, фестивали, чемпионаты).

5. Открытое показательноезанятие (класс – концерт).

6. Мастер – классы.

7. Посещение спектаклей.

Формы подведения результатов:

1.Учебно – тренировочное практическое занятие.

2. Постановочная работа (постановка хореографических зарисовок и комбинаций по возможности самих учащихся).

3. Репетиция концертных композиций.

4. Концертная деятельность (конкурсы, фестивали, чемпионаты).

5. Открытое показательноезанятие (класс – концерт).

6. Показательные мастер – классы.

7. Фото и видео отчёт.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего. Для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста разработан подготовительный курс с учетом их психологического и физического развития.

Перечень форм обучения*:* групповая.

Перечень видов занятий: практические занятия, занятия в игровой форме на импровизацию и воображение, конкурсные выступления, открытые занятия.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: самостоятельные работы в формате «день самоуправления» (когда дети после пройденной темы или блока занятий, проводят занятия сами вместо педагога, сменяя друг друга по очереди, в присутствии и под присмотром педагога), открытое занятие, конкурсные выступления, беседа.

Цель, задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы **-** формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- обучать детей приемам самостоятельной и коллективной работе, самоконтроля и взаимоконтроля;

- обучать детей приемам актерского мастерства;

- обучать навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.

Развивающие:

- развивать физические данные ребенка, улучшать координацию движений;

- развивать музыкально-ритмические навыки;

- развивать активность и самостоятельность в общении;

- формировать творческое мышление детей средствами хореографии.

Воспитательные:

- поддержать интерес к танцевальному искусству;

- воспитывать волевые качества личности: стремление к победе, трудолюбие, целеустремленность, выносливость, настойчивость, дисциплинированность, организованность, ответственность;

- воспитывать в обучающихся навыки взаимодействия и сотрудничества.

Содержание общеразвивающей программы
Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	классический танец	67	2	65	Педагогическое наблюдение и диагностика. Открытое занятие.
2	гимнастика	41	2	39	Педагогическая наблюдение и диагностика. Открытое занятие
3	постановочная работа	28	2	26	Педагогическое наблюдение и диагностика открытое занятие
	Итого	136	6	130	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

Тема 1. Классический танец

1. Позиции ног – I, II, III,V.

2. Позиции рук – подготовительное положение; 1, 2, 3 позиции рук.

3. Экзерсис у станка:

Demi-pliés– по I, II позициям.

Grand pliés по I, II, позициям.

Battements tendus из I позициив сторону, вперед, назад;

Plié-soutenus - в сторону, вперед, назад.

Battements tendus jetés из I позиции в сторону, вперед, назад.

Demi-rond de jambe и rond de jambe par terre en dehors и en dedans (вначале объясняется понятие en dehors и en dedans).

Положение sur le cou de pied – спереди, сзади и обхватное.

Battements fondus – в сторону, вперед и назад носком в пол.

Battements frappés – в сторону, вперед и назад носком в пол.

Battements retires sur le cou-de-pied.

1-oe port de bras.

Battements releves lents на 45° и на 90° из I позиции в сторону, вперед и назад.

Grands battements jetes из I и V позицй в сторону , вперед и назад.

Перегибы корпуса назад, в сторону (лицом к станку).

Relevés на полупальцы в I, II, V позициях с вытянутых ног и с demi – plies.

3. Pas de bourrée с переменой ног (лицом к станку).

Тема 2. Гимнастика

1.Упражнения для стоп:

-Шаги на всей стопе и на полупальцах

-Сидя на полу сократить и вытянуть стопы по 6 поз, круговые движения стоп.

-Releve у станка и на середине

-Сидя на пятках пружинить на подьемах

2. Упражнения на выворотность :

-лежа на спине разворачивать стопы из 6 в 1 поз.

-«лягушка»с наклоном вперед

-складка с захватом стоп руками в 1 поз.

-лежа на спине , подьем ног на 90, с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3.Упражнения на гибкость:

-складочка, с обхватом стоп руками по 6 и 1 поз.

-roll doun, roll ap

- полумост и мост из положении стоя на коленях и стоя

- корзиночка

- коробочка

4.Силовые упражнения:

- «самолет»

- «лодочка»

- «планка»

- упр. на мышцы пресса

- отжимания

5. Упражнения на развитие шага:

-лежа на спине battement releve lent на 90 по1 поз во всех направлениях

- лежа на спине gand battement lent на 90 по1 поз во всех направлениях

-шпагаты поперечный и продольные

- «флажок»

6. прыжки:

-temps sauté по 1 и 6 поз.

-подскоки на месте и с продвижением

-«пигвинчики» по1 поз, с сокращенными стопами

-поджатые прыжки

-прыжки на скакалке.

Тема 3. Постановочная работа

Изучение движений и их разнообразных вариаций,

которые в дальнейшем используются в хореографической постановке.

Постановка двух хореографических номеров и отработка их.

В течении года дети участвуют в концертах и конкурсах.

В конце учебного года проводится отчетный концерт.

Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Классический танец	60	2	58	Педагогическое наблюдение и диагностика. Открытое занятие.
2	Гимнастика	40	2	38	Педагогическое наблюдение и диагностика. Открытое занятие.
3	Постановочная работа	34	2	32	Педагогическая наблюдение и диагностика. Открытое занятие
4	выступления на концертах и конкурсах	10	0	10	Педагогическое наблюдение и диагностика открытое занятие
	Итого	144	6	138	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

Тема1. Классический танец.

Экзерсис у станка

1. Позиция ног – IV.
2. Demi-plies
3. Grand-plies
4. Battements tendus
5. Battements tendus jetes piques во всех направлениях.
6. Rond de jambe par terre en dehors и en dedans на demi-plie.
7. Preparation для rond de jambe par terre en dehors и en dedans.
8. Battements fondus на 45° во всех направлениях.
9. Battements soutenus во всех направлениях носком в пол.
10. Battements frappes на 30° во всех направлениях.
11. Battements doubles frappes во всех направлениях носком в пол.
12. Rond de jambe en l' air en dehors и en dedans.
13. Petits battements sur le cou-de-pied.
14. Battements developpes:

- вперед, в сторону, назад;
- passé со всех направлений.

15. Grands battements jetes pointes во всех направлениях.
16. Releves на полупальцы в IV позиции.

Середина зала

1. Положение epaulement croisee и effacee.
2. I, II arabesques носком в пол.
5. 2-e port de bras.
6. Pas de bourree с переменой ног en face и окончанием в epaulement.
7. Releves на полупальцы в IV позиции с вытянутых ног и с demi-plie.
8. Temps lie par terre вперед и назад.

Allegro

Temps sauté по I, II, и V позициям.

2. Pas èchappé во II позицию.

3. Changement de pieds.

4. Трамплинные прыжки.

5. Pas balance**.**

6. Pas assemble с открыванием ноги в сторону.

Тема 2. Гимнастика

1.Упражнения для стоп:

- releve на полупальцах у станка и на середине

- лицом к станку: из 1 поз поставить ногу на полупальцы,

перевести на подьем и вернутьт в ип.

-Сидя на пятках пружинить на подьемах

2. Упражнения на выворотность :

-лежа на спине разворачивать стопы из 6 в 1 поз.

-«лягушка»с наклоном вперед

-складка с захватом стоп руками в 1 поз.

-лежа на спине , подьем ног на 90, с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3.Упражнения на гибкость:

-складочка, с обхватом стоп руками по 6 и 1 поз.

- roll dow, roll up

- полумост и мост из положении стоя на коленях и стоя

- корзиночка

- коробочка

4.Силовые упражнения:

- «самолет»

- «лодочка»

- «планка»

- упр. на мышцы пресса «уголок»

- отжимания

- «пистолетик»

5. Упражнения на развитие шага:

-лежа на спине battement releve lent на 90 по1 поз во всех направлениях

- лежа на спине gand battement lent на 90 по1 поз во всех направлениях

-шпагаты поперечный и продольные

- «флажок»

6. Прыжки:

-temps sauté по 1 и 6 поз.

-подскоки на месте и с продвижением

-«пигвинчики» по1 поз, с сокращенными стопами

-поджатые прыжки

-прыжки на скакалке

- прыжки по точкам.

Тема 3. Постановочная работа

Изучение движений и их разнообразных вариаций,

которые в дальнейшем используются в хореографической постановке.

Постановка двух хореографических номеров и отработка их.

В течении года дети участвуют в концертах и конкурсах.

В конце учебного года проводится отчетный концерт.

Тема 4. Выступления на концертах и конкурсах

В течении года обучающиеся принимают участие в концертах, конкурсах. В конце учебного года проводится отчетный концерт коллектива.

Учебный (тематический) план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Классический танец	60	1	59	Педагогическое наблюдение и диагностика. Открытое занятие.
2	Гимнастика	40	1	39	Педагогическое наблюдение и диагностика. Открытое занятие.
3	Современный танец	25	1	24	Педагогическая наблюдение и диагностика. Открытое занятие
4	Постановочная работа	19	2	17	Педагогическое наблюдение и диагностика открытое занятие
	Итого	144	5	139	

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

Тема1. Классический танец.

Экзерсис у станка

1. Позы: croisee, effacee, ecartee , II и III arabesque носком в пол (по мере усвоения позы вводятся в различные упражнения).

2. Battements tendus по 5 поз.

3. Battements tendus jetes по 5 поз.

4. Demi-rond de jambe и rond de jambe на 45° на всей стопе en dehors и en dedans.

5. Battements fondus на полупальцах

6. Battements doubles frappes на 30° во всех направлениях.

7. Flic вперёд и назад на всей стопе.

8. Petit temps releves en dehors и en dedans на всей стопе.

9. Petits battements sur le cou-de-pied на полупальцах.

10. Pas tombe на месте, другая нога в положении sur le cou-de-pied.

11. Battements releves lents и battements developpes на 90°:

- в позах croisee, effacee;
- battements developpes passé.

12. Grands battements jetes:

13. 1-е и 3-е port de bras с ногой, вытянутой на носок вперёд, назад и в сторону.

14. Полуповороты в V позиции к станку и от станка с переменой ног на полупальцах, начиная с вытянутых ног и с demi-plie.

Allegro

1. Temps saute no IV позиции.

2. Grand changement de pieds.

3. Petit changement de pieds.

4. Pas echappe на IV позицию.

5. Pas assemble с открыванием ноги вперёд и назад en face и в маленьких позах.

6. Pas jete с открыванием ноги в сторону.

7. Sissonne fermee en face во всех направлениях.

8. Pas de chat.

9. Pas glissade в сторону.

Тема 2. Гимнастика

1.Упражнения для стоп:

- releve на полупальцах у станка и на середине

- лицом к станку : из 1 поз поставить ногу на полупальцы,

перевести на подьем и вернутьт в ип.

-Сидя на пятках пружинить на подьемах

2. Упражнения на выворотность:

-лежа на спине разворачивать стопы из 6 в 1 поз.

-«лягушка» с наклоном вперед

-складка с захватом стоп руками в 1 поз.

-лежа на спине, подьем ног на 90, с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3.Упражнения на гибкость:

-складочка, с обхватом стоп руками по 6 и 1 поз.

-roll doun, roll ap

- полумост и мост из положении стоя на коленях и стоя

- корзиночка

- коробочка

4.Силовые упражнения:

- «самолет»

- «лодочка»

- «планка»

- упр. на мышцы пресса «уголок»

- отжимания

- «пистолетик»

5. Упражнения на развитие шага:

-лежа на спине battement releve lent на 90 по1 поз во всех направлениях

- лежа на спине gand battement lent на 90 по1 поз во всех направлениях

-шпагаты поперечный и продольные

- «флажок»

6. Прыжки:

-temps sauté по 1 и 6 поз.

-подскоки на месте и с продвижением

-«пигвинчики» по1 поз, с сокращенными стопами

-поджатые прыжки

-прыжки на скакалке

- прыжки по точкам.

Тема 3. Современный танец

Упражнения на середине «изоляция и координация»

- голова: наклоны и повороты

-плечи : полукруги, круги

-грудная клетка: крест и квадрат.

-ноги : переводы стоп из параллельного в выворотное положение.

-бедра: двидения из стороны в стороны, круговые движения

-руки: круги, полукруги, кистью , предплечьем,

всей рукой целиком, переводы из положения в положение .

Основные позиции и вариации.

Соединение движений одного центра в простейшие

комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

Упражения для позвоночника :

-скручивание позвоночника roll dow, roll up

-наклоны корпуса вперед на 90 ,сохраняя прямую линию спины и рук

- спирали, волны

- Flat back в сторону

- положение low back

Упражения в пространстве:

-Шаги на высоких полупальцах, с вытянутыми вверх руками.

-Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении

из стороны в сторону, вперед-назад и по квадрату.

-Различные виды ходьбы и бега.

-Подготовка к вращениям в силе модерн,

проучивание положений рук, ног, корпуса.

-Комбинации прыжков по диагонали

-Комбинации шагов с вращениями.

-Танцевальные комбинации.

Упражнения на середине – раздел техника и расслабление:

-Упражнения свингового характера : направления и

отправные точки расслабления : от 7-го шейного позвонка ,

15-16 грудного и от поясничного отдела позвоночника.

- Сочетания расслабления и напряжения в положениях

лежа, сидя, лежа

Тема 4. Постановочная работа

Изучение движений и их разнообразных вариаций,

которые в дальнейшем используются в хореографической постановке.

Постановка двух хореографических номеров и отработка их.

В течении года дети участвуют в концертах и конкурсах.

В конце учебного года проводится отчетный концерт.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- развиты физические данные ребенка, усвоена координация движений;
- развиты музыкально-ритмические навыки;
- развиты активность и самостоятельность в общении;
- сформированы творческое мышление детей средствами хореографии.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к танцевальному искусству;
- усвоены волевые качества личности: стремление к победе, трудолюбие, целеустремленность, выносливость, настойчивость, дисциплинированность, организованность, ответственность;
- сформированы навыки взаимодействия и сотрудничества.

Предметные результаты:

- усвоены приемы к самостоятельной и коллективной работе, самоконтролю и взаимоконтролю;
- усвоены приемы актерского мастерства;
- усвоены навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для обеспечения эффективности образовательного процесса занятия проводятся в просторном хореографическом зале со специальным покрытием, оснащенном зеркалами, станками.

Обучающиеся должны быть обеспечены соответствующей формой одежды.

Обувь: балетки – для освоения классического танца, носки - для изучения современных танцевальных направлений

Одежда для девочек: легинсы, футболка, носки.

Одежда для мальчиков: белая футболка, шорты, носки.

Оборудование:

Музыкальный центр с CD – 1 шт.

Станки хореографические

Гимнастические коврики – 15 шт.

Информационное обеспечение:

- аудиозаписи
- хореографических видео
- фильмы о танцах
- фотографии
- литература по йоге и хореографии.

Кадровое обеспечение:

1. Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

2. Требования к компетенции педагога:

- педагогическое образование: курсовая переподготовка, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории;
- профильная подготовка курсовая подготовка по профилю программы;
- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;

- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ);

- владение знаниями по ТБ и ПБ.

Методические материалы:

	Название раздела, темы	Материально техническое оснащение, дидактико методический материал	Формы, методы приемы обучения, Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Основы классической хореографии	хореографический зал, станки	Словесный, наглядный	Беседа, практика
1.1	Вводное занятие	хореографические станки, спортивные коврики, ленты эластичные	Наглядное, практическое	практика
1.2	практические занятия классической хореографией	хореографические станки, спортивные коврики, ленты, кубики для гимнастики и стоп, теннисные мячики	Наглядный, практический	Беседа, практика
1.3	показательные выступления	зал ДК, сцена, освещение, музыкальное сопровождение, костюмы, реквизит	практический	выступление
2.	Йога	наглядные пособия; цветные иллюстрации; фотографии; гимнастический коврик, кубики	Наглядный, практический	практика
2.1	Мышечная система человека упражнения на определенные группы мышц	наглядные пособия; цветные иллюстрации; фотографии;	Наглядный, словесный	опрос
2.2	основные асаны	гимнастический коврик, кубики	Наглядный, практический	практика
2.3	Развитие гибкости	наглядный пример	Наглядный, практический	практика
2.4.	асаны для тонуса и укрепления групп мышц	наглядный пример, гимнастический коврик	практика	практика
2.5	Упражнения на расслабления	наглядный пример, коврик гимнастический	Наглядный, практический, словесный	практика

3.	Растяжка	наглядная практика, кубики, ленты эластичные, мячи, ковры	Наглядный, практический	практика
3.1	Развитие эластичности всех групп мышц	наглядная практика, кубики, ленты эластичные, мячи, ковры	Наглядный, практический	практика
4.	современный танец	хореографический зал	Наглядный, практический, словесный	практика
4.1.	вводное занятие	хореографический зал	Наглядный, практический, словесный	практика
4.2.	практические занятия	хореографический зал	Наглядный, практический, словесный	практика
4.3	показательные выступления	зал ДК, сцена, костюмы, реквизит, музыкальное сопровождение, освещение	практический	выступление
5.	Итоговое занятие.	хореографический зал	наглядный, словесный	Открытое занятие

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Текущий контроль:

- диагностика творческих способностей (1 раз в года в начале учебного года);
- наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе занятий (постоянно);
- текущее выполнения выборочных учебно-практических и учебно-познавательных заданий на оценку способности и готовности учащихся к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Промежуточная аттестация:

- концерты (2 раза в год);
- участие в праздничных мероприятиях ОУ и города (по плану воспитательной работы ОУ);
- открытые занятия (1 раз в год).

Способами оценивания результативности обучения являются:

- тестирование (1 раз в года в начале учебного года);

- мониторинг качества участия концертах и достижения(1 раз в года в конце учебного года);

Диагностика результативности

воспитательно-образовательного процесса

В воспитании художественной культуры ребенка выделяются в качестве основных пять показателей:

1. Качество знаний, умений, навыков.
2. Особенности мотивации к занятиям.
3. Творческая активность.
4. Эмоционально-художественная настроенность.
5. Достижения.

Педагог может дополнять список показателей.

Для характеристики каждого показателя разработаны критерии по четырем уровням дополнительного образования в соответствии со следующей моделью:

первый уровень – подготовительный;

второй уровень – начальный;

третий уровень – освоения;

четвертый уровень – совершенствования.

Критерии оценки.

Показатели	**Подготовительный уровень (I)**	**Начальный уровень(II)**	**Уровень освоения (III)**	**Уровень совершенствования (IV)**
Качество знаний, умений, навыков.	Ознакомление с образовательной деятельностью	Владение основами знаний	Овладение специальными ЗУН	Допрофессиональная подготовка
Особенности мотивации к занятиям	Неосознанный интерес. Мотив случайный кратковременный	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса	Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный интерес к общению,	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию

			стремление добиться высоких результатов.	
Творческая активность	Интерес к творчеству отсутствует. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий. Производит операцию по заранее заданному плану. Нет навыков самостоятельно го решения проблемы.	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получен новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения и задания. Способен разрешить проблемную ситуацию, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может предложить интересные идеи, но часто не способен оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности коллектива. Легко,быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальность и и гибкостью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, способностью к созданию новых идей.
Эмоционально-художественная настроенность	Подавленный, напряженный. Бедные и маловыразитель ные мимика и жесты, речь, голос. Не может четко выразить свое эмоциональное состояние. Неустойчивая потребность воспринимать или исполнять произведения искусства.	Замечает разные эмоциональные состояния. Пытается выразить эмоциональное состояние, не проникая в художественный образ. Есть потребность воспринимать или исполнять произведения искусства, но не всегда.	Распознает разные эмоциональные состояния свои и других людей. Выражает свое эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, речи, голоса, включаясь в художественный образ. Есть устойчивая потребность в восприятии и исполнении произведений искусств.	Распознает и оценивает разные эмоциональные состояния свои и других людей по жестам, мимике, речи, интонации. Проявляет произвольную активность в выражении эмоций. Развита эмоциональная выразительност ь мимики, жестов, речи, голоса. Высокий уровень включенности в художественны й образ. Ненасыщаемая потребность в восприятии и исполнении

				произведений искусств.
Достижения.	Пассивное участие в делах студии	Активное участие в делах студии	Значительные результаты на уровне города, региона.	Значительные результаты на уровне города, области, России.

Оценка результатов подготовки отдельного обучающегося складывается по формуле: Т+П,

Где Т – количество баллов по теоретической подготовке;П- количество баллов по практической подготовке.

В соответствии с оценкой результатов подготовки определяется уровень подготовки обучающегося по программе:

5-6 баллов – высокий уровень,3-4 – средний уровень,

0-2 – низкий уровень.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Методика изучения мотивов участия обучающихся в хореографической деятельности.

Цель: выявление мотивов участия в хореографической деятельности.

Ход проведения:

Учащимся предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности.

Для ответа на вопрос используется следующая шкала:

3 – привлекает очень сильно;

2 – привлекает в значительной степени;

1 – привлекает слабо;

0 – не привлекает совсем.

Что тебя привлекает в хореографической деятельности?

1. Интересное дело.
2. Общение.
3. Помочь товарищам.
4. Возможность показать свои способности.

5. Творчество.

6. Приобретение новых знаний, умений.

7. Возможность проявить организаторские качества.

8. Участие в делах своего коллектива.

9. Вероятность заслужить уважение.

10. Сделать доброе дело для других.

11. Выделиться среди других.

12. Выработать у себя определенные черты характера.

Обработка и интерпретация результатов:

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

а) коллективные мотивы (пункты 3, 4, 8, 10);

б) личностные мотивы (пункты 1, 2, 5, 6, 12);

в) мотивы престижа (пункты 7, 9, 11).

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия школьников в деятельности.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642.

10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

11. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

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

13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021 г. № 934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

15. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Список литературы для педагога:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. -СПб.: ЛОИРО, 2014. – 122 с.

2. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2013–154с.

3. ПуртоваТ.В., БеликоваА.Н. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования, — М..: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. — 256 с.

4. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. культура».— М.: Просвещение, 2016.— 175 с.

5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2016. – 272 с.

Список литературы для родителей (законных представителей):

1. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.

2. Ваганова А. Я. “Основы классического танца” Учебное пособие. Издательство "Искусство". Ленинград - Москва, 1963 г., 179 стр.

Список литературы для обучающихся:

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» Учебное пособие. Издательство "Искусство". Ленинград - Москва, 1963 г., 179 стр.

2. Иваницкий М.Ф., «Анатомия человека». Учебник для вузов физической культуры, 2008 г. - 476 с.

3. Лахманчен Г.Е. Эта замечательная йога / Г.Е. Лахманчен. - Москва: СИНТЕГ, 1992. - 174 с

Интернет ресурсы

1. http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html. Методические и дидактические разработки по хореографии.

2. http://horeograf.ucoz.ru/blog. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.

3. http://www.horeograf.com Сайт содержит обширные подборки упражнений в разделе «Фонотека», методических материалов, записей вебинаров и семинаров для хореографов)

Приложения

Приложение 1

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»

20__/20___учебный год

Вид аттестации _____

(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Детское объединение
Образовательная программа и срок ее реализации:
№ группы № год обучения кол-во обучающихся в группе
ФИО педагога:
Дата проведения аттестации:
Форма проведения:
Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)
Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность):

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Этап (год) обучения	Результат аттестации (уровень)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			

Всего аттестовано ____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень ____чел. средний уровень _____чел. низкий уровень _____чел.

Подпись педагога _____

Члены аттестационной комиссии _____

_____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114462

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен С 18.04.2025 по 18.04.2026