

**Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр развития творчества детей и юношества» города
Обнинска, Калужской области**

**Согласовано
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
протокол №1
«28» августа 2025г.**

**Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
П.А. Астахов
№ 13-0 «28» августа 2025г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННО НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗБУКА ХОРЕОГРАФИИ»**

**Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 6-7 и 7-9 лет**

**Составитель:
педагог дополнительного образования Нестерова Екатерина Сергеевна**

**г. Обнинск,
2025 г.**

Администрация города Обнинска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей и
юношества» города Обнинска, Калужской области

Согласовано
Протокол методического совета
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
протокол №1
«28» августа 2025г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «ЦРТДиЮ»
И.А. Астахов
№ 13-0/«28» августа 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННО НАПРАВЛЕННОСТИ
«АЗБУКА ХОРЕОГРАФИИ»**

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 6-7 и 7-9 лет

Составитель:
Педагог дополнительного образования
Нестерова Екатерина Сергеевна

г. Обнинск,
2025 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей художественной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 2 года, для детей 6-7 и 7-9 лет, стартового и базового уровня освоения.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Программа позволяет дать основные представления обучающихся о хореографии.

Хореография, как никакое другое искусство обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия общества.

Танец органично сочетает в себе различные виды искусства, в частности, музыку, песню, элементы театрального искусства, фольклор. Он воздействует на нравственный, эстетический, духовный мир людей различного возраста. Что же касается непосредственно детей, то танец, без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- 7.Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время хореография в системе дополнительного образования занимает важное место, так как способствует развитию художественно-эстетического вкуса детей, расширению их кругозора, выявлению и развитию творческого потенциала. Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей детей, включая множество игровых

упражнений. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит в комплексном подходе и использовании различных методик, а также методик с использованием предметов (скакалка, мячик, кубики) по развитию физических данных у детей.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы танца исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие её жанров повышает эмоциональность детей, питает воображение. Увлекательно, в процессе игры, выполняя различные движения и упражнения, укрепляется опорно-двигательный аппарат, формируется правильная осанка, развиваются координация движений и ориентация в пространстве.

Программа – модифицированная

При составлении программы использовались следующие материалы:

- 1.Бриске И.Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993г.,
- 2.Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. Ростов -на – Дону «Феникс» 2003г.,
- 3.Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение
- 4.Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. Москва 2007г
5. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. Ярославль 2004г.

Адресат программы:

Обучение рассчитано на детей 6-7 и 7-9 лет.

Условия приема: в группы принимаются все желающие.

Комплектование групп: разновозрастные.

Уровень освоения программы – стартовый, базовый.

Объём программы - 324 часов

Срок освоения программы – 2 года

Режим занятий.

Для детей (6-7 лет) продолжительность занятий 3 раза в неделю по 1.5 часа (4,5 часа).

Итого - 162 часа в год.

Для детей (7-9 лет) продолжительность занятий 3 раза в неделю по 1,5 часа и (4,5 часа).

Итого - 162 часа в год.

Количественный состав детей:

1 год обучения: не менее 15 человек

2 год обучения: не менее 12 человек

Формы занятий с детьми практические занятия, игра, беседа, выступление.

Дистанционное обучение не предусмотрено.

При зачислении на программу детей с ОВЗ для них будет разработана адаптированная образовательная программа (АОП), обеспечивающая освоение образовательной программы с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (273-ФЗ, ст.2, п.27).

1.2. Цель и задачи

Цель программы:

Цель программы «Азбука хореографии» – всестороннее развитие ребёнка, формирование творческих способностей, развитие индивидуальных качеств и физических данных, средствами музыки и хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

- через образы дать возможность выразить собственное восприятие музыки;
- расширение музыкального кругозора, пополнение словарного запаса;
- умение отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- умение менять движения в соответствии с музыкальными фразами.

Воспитательные:

- воспитание у детей интереса к занятиям хореографией путем создания положительного эмоционального настроения;
- психологическое раскрепощение ребенка;
- воспитание умения работать в паре, коллективе;
- понимать и исполнять ритмические движения, названия которых даются педагогом на французском языке.

Развивающие:

- развитие координации, гибкости, пластичности, выразительности и точности движений;
- умение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- координация и укрепление опорно-двигательного аппарата;
- приобщение к совместному движению с педагогом.

1.3. Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	6	2	4	Беседа
2	Основы кл. т-ца	24	2	22	Наблюдение
3	Парт.гимнаст.	24	2	22	Наблюдение
4	Танц.этюды	26	2	24	Наблюдение
5	Основы.кл.т-ца	24	2	22	Наблюдение

6	Парт.гимнаст.	24	2	22	Наблюдение
7	Танц.этюды	26	2	24	Наблюдение
8	Открытый урок	4		4	Выступление
9	Итог.занятие	4		4	Отчётный концерт
	ИТОГО	162	14	146	

1.4. Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с учащимися. Выявление интересов учащихся, уровня их знаний, возможностей. Введение в курс обучения по данной программе, ознакомление с планом работы на 1 год обучения. Объяснение правил поведения на занятиях. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Практика. Ознакомление с движениями классического танца.

2. Основы классического танца:

Теория: Классический танец — это определенный вид хореографической пластики, это основа любого танца и балет можно назвать фундаментом любого сценического танца. Классический танец развивает осанку, вырабатывает ответственность, уважение к искусству, развивает гибкость и легкость. Учит выражать свои чувства с помощью танца, чувствовать себя уверенным и развязным, способствует развитию интеллекта и культуры.

Практика: Ознакомление с движениями классического танца

-Поклон

-Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановка головы. -Постановка корпуса у станка (на середине).

-Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

-Упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз, так же по очереди, круговые вращения плечами(вперёд, назад).

-Работа над выразительностью рук в позициях: подготовительная, 1,2,3.

Экзерсис у станка:

Теория: Комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, воспитанию выворотности, устойчивости и правильной координации движений.

Практика:

-Позиции ног- 1,2(разучивание 5позиции)

-Demi plie — по 1,2, 5позиции ног(лицом к станку)

-Grand plie – по 1,2 позиции ног(лицом к станку)

-Releve - по 1,2 позиции ног(лицом к станку)

-Battement tendu- по 1 позиции ног, в сторону, вперед, назад (лицом к станку)

-Battement tendu jete- по 1 позиции ног, в сторону, вперед, назад (лицом к станку)

-Passe par terre

-Rond de jambe par terre en dehors, en dedan

-Battements fondus (подготовка, лицом к станку)

-Battements frappe (подготовка, лицом к станку)

- Battement releve lents
- Grand battements jete
- Por de bras – перегибы корпуса
- Растяжка на станке
- Положение ног sur le cou-de-pied(обхватное,вперед,сзади)
- Ra de bourree (лицом к станку)

Экзерсис на середине зала:

Теория: Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги, основные условия для овладения устойчивостью.

Практика:

- Позиции рук- подготовительное положение,1,2,3
- Прыжок temps leve saute по 1, 2, 5 позициям, ра echarpe
- Por de bras (подготовительное, первое и второе)
- Подготовка к chaones

Ознакомление детей с танцевальными рисункам

Рисунок танца «Круг»

Замкнутый круг, раскрытый круг (полукруг),круг в круге, сплетённый круг(корзиночка),лицом в круг, лицом из круга, круг парами. Научить перестраиваться из одного вида в другой.

Рисунок танца «Колонна», «Линия»

- 1.Перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план)
2. Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих)

Понятие «Диагональ»

1. Перестроение из круга в диагональ
2. Перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно указав ведущих).

3. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Теория: Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Практика:

- Упражнение для стоп:

Сидя на полу, вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), удерживать это положение и сделать складочку.

Релеве по VI позиции, с переходом на пальцы, ходьба на пальцах.

- Упражнение на выворотность:

“Лягушка”, сидя с утяжелителями ,с наклоном вперёд, лежа на спине, лежа на животе,

коленки на кубиках.

Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

- Развитие гибкости назад:

Подготовка к «мостику», из положения стоя на коленях, прогнуться назад, руками достать до коврика, вернуться в исходное положение.

«Мостик», лежа на коврик, ноги ставятся на ширине плеч, руки ладонками к ушам из такого положения пробовать подняться одновременно на руках и ногах.

«Качели», из положения «корзиночка» качаться вперед и назад.

- Силовые упражнения для мышц живота:

"Угол": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

- Силовые упражнения для мышц спины:

Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону).

Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища.

- Упражнения на развитие шага:

Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги с кубиков.

Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

Элементы акробатики

Разучивание кувyрков(вперед, назад), различные виды перекатов, подготовка к колесу.

4. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Теория: ведется объяснение постановочного материала танца.

Практика: Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок. Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

5. Основы классического танца:

Теория: Классический танец продолжать знакомство с основами классического танца.

Практика: Ознакомление с движениями классического танца

-Поклон

-Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, постановка головы. -Постановка корпуса у станка (на середине).

-Упражнения для головы: наклоны головы вперед, назад, в стороны, по полукругу;

-Упражнения для плеч: спокойные или быстрые подъемы плеч вверх и опускания их вниз, так же по очереди, круговые вращения плечами(вперед, назад).

-Работа над выразительностью рук в позициях: подготовительная, 1, 2, 3.

Экзерсис у станка:

Практика:

-Позиции ног, Demi plie, Grand plie, Releve , Battement tendu, Battment tendu, Passe par terre, Rond de jambe par terre en dehors, en dedan, Battements fondus, Battments frappe, Battement releve lents, Grand battements jete, Por de bras.

-Растяжка на станке

-Положение ног sur le cou-de-pied(обхватное, впереди ,сзади)

Экзерсис на середине зала:

Практика:

-Позиции рук, прыжок temps leve saute, pa echappe, Por de bras, подготовка к chaones.

Ознакомление детей с танцевальными рисункам

Замкнутый круг, раскрытый круг (полукруг), круг в круге, сплетённый круг(корзиночка), лицом в круг, лицом из круга, круг парами. Научить перестраиваться из одного вида в другой.

6. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Теория: Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Практика:

- Упражнение для стоп:

Сидя на полу, вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), удерживать это положение и сделать складочку.

Релеве по VI позиции, с переходом на пальцы, ходьба на пальцах.

- Упражнение на выворотность:

“Лягушка”, сидя с утяжелителями ,с наклоном вперёд, лежа на спине, лежа на животе, колени на кубиках.

Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

- Развитие гибкости назад:

Подготовка к «мостику», из положения стоя на коленях, прогнуться назад, руками достать до коврика, вернуться в исходное положение.

«Мостик», лежа на коврике, ноги ставятся на ширине плеч, руки ладошками к ушам из такого положения пробовать подняться одновременно на руках и ногах.

«Качели», из положения «корзиночка» качаться вперёд и назад.

- Силовые упражнения для мышц живота:

“Уголок”: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

- Силовые упражнения для мышц спины:

Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону).

Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища.

- Упражнения на развитие шага:

Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

- **Шпагаты:** прямой, на правую, на левую ноги с кубиков.

Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

Элементы акробатики

Разучивание кувырков(вперёд, назад), различные виды перекатов, подготовка к колесу.

7. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Теория. ведется объяснение постановочного материала танца.

Практика. Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок. Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

8. Открытый урок.

Теория. Показ родителям выученного материала.

9. Итоговое занятие.

Выступления, участие в совместной концертной деятельности.

1.5. Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметные результаты:

Обучающие будут знать:

- Начало и конец музыкального вступления.
- Названия новых танцевальных элементов и движений.
- Правила исполнения движений в паре.

Обучающие будут уметь:

- Откликаться на динамические оттенки в музыке
- Выполнять ритмические рисунки
- Реагировать на музыкальное вступление
- Красиво и правильно исполнять танцевальные элементы
- Давать характеристику музыкальному произведению
- Хорошо ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков
- Исполнять движения в парах, в группах
- Держаться правильно на сценической площадке.

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, развитие доброжелательности;
- адекватно оценивает свои действия и поступки;

- имеет широкий кругозор, уметь наблюдать, анализировать, сравнивать;
- быть работоспособным, готовым к физическим нагрузкам; волевой личностью.

Метапредметные результаты:

- умеет организовывать самостоятельную деятельность;
- готов слушать собеседника и вести диалог;
- определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей;
- уметь выделять характерные признаки предметов и живых объектов, сравнивать и группировать их по общим признакам, быть наблюдательным, внимательным, любознательным.
- быть готовым к обучению в школе (уметь наглядно-образно и действенно-образно мыслить в танце, рассуждать и делать самостоятельные выводы, фантазировать в танцевальных играх-импровизациях, уметь сочинять фрагменты танцы, иметь произвольное внимание, память, ощущение и восприятие.

1.3. Учебно - тематический план 2-го года обучения

№ п/ п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Вводное занятие	6	2	4	Беседа, наблюдение
2	Основы кл. т-ца	24	2	22	Наблюдение
3	Парт.гимнаст.	24	2	22	Наблюдение
4	Танц.этюды	26	2	24	Наблюдение
5	Основы.кл.т-ца	24	2	22	Наблюдение
6	Парт.гимнаст.	24	2	22	Наблюдение
7	Танц.этюды	26	2	24	Наблюдение
8	Открытый урок	4		4	Выступление
9	Итог.занятие	4		4	Отчётный концерт
	ИТОГО	162	14	148	

1.4. Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с учащимися. Выявление интересов учащихся, уровня их знаний, возможностей. Введение в курс обучения по данной программе, ознакомление с планом работы на 2 год обучения. Объяснение правил поведения на занятиях. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Практика. Ознакомление с движениями классического танца.

2. Основы классического танца:

Теория: Структура обучения представлена практическим разделом, который знакомит обучающихся с танцевальной и музыкальной культурой. Развитие техники и выразительности исполнения.

Практика: Закрепление и ознакомление с новыми движениями классического танца
-Поклон

-Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, головы.

-Постановка корпуса на середине.

-Работа над выразительностью рук в позициях.

Экзерсис у станка одной рукой за станок:

Теория: вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе на середине, усложнения учебных комбинаций.

Практика:

-Позиции ног- 1,2,5(разучивание 4позиции)

-Demi plie — по 1,2, 5 позиции ног

-Grand plie – по 1,2,5 позиции ног

-Releve - по 1,2,5 позиции ног

-Battement tendu- по 5 позиции ног,в сторону,вперёд,назад

-Battment tendu jete- по 5 позиции ног,в сторону,вперёд,назад

-Passe par terre

-Rond de jambe par terre en dehors,en dedan

-Battements fondus

-Battments frappe

-Battement releve lents

-Grand battements jete

-Por de bras – перегибы корпуса

-Растяжка на станке

-Положение ног sur le cou-de-pied(обхватное,вперед,сзади)

-Pa de bourree

-Поворот soutenu

Экзерсис на середине зала:

Теория: Упражнения выполняются en face на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

Практика:

-Demi plie — по 1 позиции ног

-Grand plie – по 1 позиции ног

-Battement tendu- по 1 позиции ног,в сторону,вперёд,назад

-Passe par terre

-Battement releve lents

-Прыжок temps leve saute по 1, 2, 5 позициям, ра echarpe

-Changement de pieds (прыжок из 5 позиции в 5)

-Pas assemble

-Jete

-Por de bras

- Chaones (вращение)

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Рисунок танца «Круг»

Замкнутый круг, раскрытый круг (полукруг), круг в круге, сплетённый круг (корзиночка), лицом в круг, лицом из круга, круг парами, круг противоход. Научить перестраиваться из одного вида в другой.

Рисунок танца «Колонна», «Линия»

1. Перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план)
2. Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих)

Понятие «Диагональ»

1. Перестроение из круга в диагональ
2. Перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно и указав ведущих).

Рисунок танца «Спираль».

Игра «Клубок ниток».

Рисунок танца «Змейка»

1. Горизонтальная.
2. Вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

3. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Теория: Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Практика:

- Упражнение для стоп:

Сидя на полу, вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), удерживать это положение и сделать складочку.

Релеве по VI позиции, с переходом на пальцы, ходьба на пальцах.

- Упражнение на выворотность:

“Лягушка”, сидя с утяжелителями, с наклоном вперёд, лежа на спине, лежа на животе, коленки на кубиках.

Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

- Развитие гибкости назад:

Подготовка к «мостику», из положения стоя на коленях, прогнуться назад, руками достать до коврика, вернуться в исходное положение.

«Мостик», лежа на коврике, ноги ставятся на ширине плеч, руки ладошками к ушам из такого положения пробовать подняться одновременно на руках и ногах.

«Качели», из положения «корзиночка» качаться вперёд и назад.

- Силовые упражнения для мышц живота:

“Уголок”: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

- Силовые упражнения для мышц спины:

Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону).

Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища.

- **Упражнения на развитие шага:**

Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

- **Шпагаты:** прямой, на правую, на левую ноги с кубиков.

Сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке.

Элементы акробатики. Кувырки вперед, назад, различные виды перекатов, колесо.

4. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Теория: ведется объяснение постановочного материала танца.

Практика: Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок. Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

5. Основы классического танца:

Теория: Структура обучения представлена практическим разделом, который знакомит обучающихся с танцевальной и музыкальной культурой. Развитие техники и выразительности исполнения.

Практика: Закрепление и ознакомление с новыми движениями классического танца
-Поклон

-Постановка корпуса: продолжение работы над подтянутостью спины, головы.

-Постановка корпуса на середине.

-Работа над выразительностью рук в позициях.

Экзерсис у станка одной рукой за станок:

Теория: вводится более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе на середине, усложнения учебных комбинаций.

Практика:

-Позиции ног- 1,2,5(разучивание 4позиции)

-Demi plie — по 1,2, 5 позиции ног

-Grand plie – по 1,2,5 позиции ног

-Releve - по 1,2,5 позиции ног

-Battement tendu- по 5 позиции ног, в сторону, вперед, назад

-Battment tendu jete- по 5 позиции ног, в сторону, вперед, назад

-Passe par terre

-Rond de jambe par terre en dehors,en dedan

-Battements fondus

-Battments frappe

-Battement releve lents

-Grand battements jete

-Por de bras – перегибы корпуса

-Растяжка на станке

- Положение *nog sur le sou-de-pied*(обхватное, впереди, сзади)
- Ra de bourree*
- Поворот *soutenu*

Экзерсис на середине зала:

Теория: Упражнения выполняются *en face* на всей стопе, с постепенным введением маленьких и больших поз.

Практика:

- Demi plie* — по 1 позиции ног
- Grand plie* – по 1 позиции ног
- Battement tendu*- по 1 позиции ног, в сторону, вперёд, назад
- Passe par terre*
- Battement releve lents*
- Прыжок *temps leve saute* по 1, 2, 5 позициям, *ра есхарпе*
- Changement de pieds* (прыжок из 5 позиции в 5)
- Pas assemble*
- Jete*
- Por de bras*
- *Chaones* (вращение)

Ознакомление детей с танцевальными рисунками.

Рисунок танца «Круг»

Замкнутый круг, раскрытый круг (полукруг), круг в круге, сплетённый круг(корзиночка), лицом в круг, лицом из круга, круг парами, круг противоход. Научить перестраиваться из одного вида в другой.

Рисунок танца «Колонна», «Линия»

1. Перестроения из круга в колонну, в линию, (на задний план, передний план)
2. Перестроения из нескольких кругов (самостоятельно, выбрав ведущих)

Понятие «Диагональ»

1. Перестроение из круга в диагональ
2. Перестроение из маленьких кружков в диагональ (самостоятельно и указав ведущих).

Рисунок танца «Спираль».

Игра «Клубок ниток».

Рисунок танца «Змейка»

1. Горизонтальная.
2. Вертикальная.

Перестроение из «круга» в «змейку» (самостоятельно, выбрав ведущего).

6. Партерная гимнастика (упражнения на полу)

Теория: Партерная гимнастика представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. Под «партерной» гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений, в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров.

Практика:

- Упражнение для стоп:

Сидя на полу, вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция),

удерживать это положение и сделать складочку.

Релеве по VI позиции, с переходом на пальцы, ходьба на пальцах.

- Упражнение на выворотность:

“Лягушка”, сидя с утяжелителями, с наклоном вперёд, лежа на спине, лежа на животе, колени на кубиках.

Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед.

- Развитие гибкости назад:

Подготовка к «мостику», из положения стоя на коленях, прогнуться назад, руками достать до коврика, вернуться в исходное положение.

«Мостик», лежа на коврике, ноги ставятся на ширине плеч, руки ладонками к ушам из такого положения пробовать подняться одновременно на руках и ногах.

«Качели», из положения «корзиночка» качаться вперёд и назад.

- Силовые упражнения для мышц живота:

“Уголок”: а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди б) из положения - лежа.

Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

- Силовые упражнения для мышц спины:

Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону).

Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища.

- Упражнения на развитие шага:

Лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.

Лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях

- Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги с кубиков.

Сидя на прямом “полушпагате”, повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.

Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в “лягушку” на животе. Прodelать все в обратном порядке.

Элементы акробатики. Кувырки вперёд, назад, различные виды перекатов, колесо.

7. Танцевальные этюды, игры, танцы.

Теория. ведется объяснение постановочного материала танца.

Практика. Работа над постановками хореографических композиций. Отработка данных постановок. Сочинение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание музыкальных образов, танцевальных этюдов. Отгадывание музыкальных загадок.

8. Открытый урок.

Теория. Показ родителям выученного материала.

9. Итоговое занятие.

Выступления, участие в совместной концертной деятельности.

1.5. Планируемые результаты

2-го года обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- Музыкальную грамоту
- Хореографические названия изученных элементов
- Особенности классического танца.
- Понимать специфику и нюанса исполнения движений классического танца.

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять упражнения подготовительного комплекса.
- Выполнять танцевальные композиции технично, выразительно, эмоционально.
- Выполнять танцевальные комбинации классического танца.
- Ориентироваться на сценической площадке.
- Выступать с хореографическими номерами на мероприятиях.

Личностные результаты:

- приобретены навыки самостоятельности, дисциплинированности;
- приобретение опыта активного и дружного взаимодействия в коллективе;
- развиты коммуникативные способности;
- развиты память, внимание, воображение;
- развиты музыкальные качества (чувство ритма);
- развиты воображение детей и их творческая активность;
- выполняя хореографические движения, дети неизменно испытывают радостные чувства и истинное эстетическое удовлетворение;

Метапредметные результаты:

- приобретены навыки планирования и организации своей деятельности с учетом ее безопасности;
- получены навыки аналитического мышления;
- приобретено умение объективно оценивать явления, события, собственные действия в ходе образовательного процесса;
- сформировано умение самостоятельной и коллективной работы;
- приобретено умение творческого самовыражения и самореализации.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график 1-го года обучения

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Сентябрь	Вводное занятие	6	Беседа
2	Октябрь	Основы кл. т-ца	24	Беседа, практическое занятия, игра
3	Ноябрь	Парт.гимнаст.	24	
4	Декабрь	Танц.этюды	26	Беседа, практические занятия, игра
5	Январь	Основы.кл.т-ца	24	
6	Февраль	Парт.гимнаст.	24	
7	Март	Танц.этюды	26	Выступление
8	Апрель	Открытый урок	4	
9	Май	Итог.занятие	4	Выступление
		ИТОГО	162	

Календарный учебный график 2-го года обучения

№	Месяц	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Сентябрь	Вводное занятие	6	Беседа
2	Октябрь	Основы кл. т-ца	24	Беседа, практическое занятия, игра
3	Ноябрь	Парт.гимнаст.	24	
4	Декабрь	Танц.этюды	26	Беседа, практические занятия, игра
5	Январь	Основы.кл.т-ца	24	
6	Февраль	Парт.гимнаст.	24	
7	Март	Танц.этюды	26	Выступление
8	Апрель	Открытый урок	4	
9	Май	Итог.занятие	4	Выступление
		ИТОГО	162	

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

Наличие:

1. Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум, ковровое покрытие), соответствующему требованиям СанПин и технике безопасности;
2. Раздевалка для обучающихся;
3. Наличие специальной танцевальной формы (спортивный купальник, балетные тапочки, балетную юбочку);
4. Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
5. Наличие танцевальных костюмов;

Необходимым обеспечением учебного процесса является дополнительный материал (игрушки, ленты, платочки, мячи, шары и другие, необходимые для танца атрибуты, а также картинки, декорации и т.д.) и технические средства обучения (аудиотека, видеотека и т.д.).

Наглядное обеспечение

Показ

изучаемого материала педагогом, наглядные пособия и методические разработки, специальная литература, видеоматериал.

Дидактическое обеспечение

В процессе работы используются информационно-методические материалы:

1. Подборка информационной литературы
2. Наглядные пособия
3. Диагностические методики, для определения уровня знаний, умений и творческих способностей детей.

2.3. Формы аттестации

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

1. Усвоение знаний по базовым темам программы;
2. Овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;
3. Развитие художественного вкуса;
4. Формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.

Используются следующие формы проверки:

1. Просмотры;
2. Открытые занятия;
3. Творческие игры на воображение и фантазию;
4. Танцевальные импровизации под музыку и заданную тему;
5. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях;
6. Участие в городских мероприятиях.

Методы проверки: наблюдение, беседы.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в форме ежегодного отчётного концерта.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

На занятиях применяется поурочный, тематический и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в беседах, в выполнении практических и творческих заданий. В течение года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого обучающегося.

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень. Правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и выразительное исполнение пройденного материала.

Средний уровень. Возможное допущение незначительных ошибок.

Низкий уровень. Исполнение учебно-танцевальной композиции с большим количеством ошибок.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к занятиям хореографии.

2.5. Методическое обеспечение

Наиболее приемлемой формой организации образовательного процесса в этом виде деятельности является групповое занятие, очной формой.

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся творческой, свободной, комфортной среды. Этому способствует использование педагогом **методов обучения**, позволяющих достичь максимального результата. К ним относятся беседа, объяснения, показ. Применяются **активный метод обучения**: выполнение практических работ. Педагогом активно используются **современные образовательные технологии**: информационно-коммуникационные и личностно-ориентированного обучения.

Познавательный интерес детей усиливается за счет систематического проведения просмотра видеоматериалов, посещения театров и творческих мастерских.

Занятия по программе строятся на следующих принципах: усвоения материала от простого к сложному, единства воспитания и обучения, последовательности, доступности, индивидуальности, самореализации.

Основной задачей программы является качественное обучение учащихся, которое зависит и от педагога, и от правильно и систематически выстроенного учебного процесса.

Основными условиями являются:

1. Высокий профессиональный уровень педагога;
2. Грамотное методическое изложение материала;
3. Личный выразительный показ педагога;
4. Преподавание от простого движения к сложному;
5. Целенаправленность, доступность, систематичность, регулярность учебного процесса;
6. Позитивный психологический климат в коллективе.

Рабочая программа обновляется ежегодно с учётом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы, и выносится в отдельный документ.

2.6. Список литературы

Литература для педагога:

1. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972.
2. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л., «Искусство», 2009 г.
3. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца., 2004
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.
5. Шушкина З. Ритмика. – М.: Музыка, 1976
6. Фирилева Ж.Е.«СА-ФИ ДАНСЕ» - СПб.: «Детство - пресс»., 2001 г.
7. Бекина С. и др. «Музыка и движение», М., Просвещение, 1984 г.
8. Мессерер А. «Уроки классического танца» - СПб.: Издательство «Лань», 2004
9. Бекина С.И., Лапова Т.П. «Музыка и движения» - М.: Просвещение, 1984.
10. Пуртова Т. В., Беликова А. Н.: Учите детей танцевать.// Владос, 2004.
11. Конорова Е. В. :Методическое пособие по ритмике. // М. «Музыка», 1972.
12. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985.
13. Череховская Р. Танцевать могут все. - Мн., 1973. 4. Руднева С., Фиш А.
14. Иова Е.П., Иоффе А. Я., Головчинер О. Д. Утренняя гимнастика под музыку. - Москва: Просвещение, 1984.
15. Хухлаева Р.А. Методика физического воспитания. - М., 2000.
16. Фоменко И.М. Основы народно-сценического танца. - Орел, 2002.
17. Рождественская Н.В., Толшин А.В. «Креативность» - СПб.:Речь, 2006.
18. Ткаченко Г. Народные танцы. М., 1975.
19. Константинова А.И. Игротренинг - СПб.: 1996,
20. Константинова А.И. Психогимнастика - СПб.: 1996.
21. Ваганова А. Основы классического танца. - Л., – М., 2008 г
22. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. – М., 2007 г.
23. В.М. Строганов, В.И. Уральская «Современный балльный танец»- М., 2007г.

Список литературы для детей и родителей:

- 1.Ю.Мнрзлякова С.И. Воспитание и дополнительное образование детей.
2. Горшкова Е.В. «От жеста к танцу»- М.: Издательство «Гном и Д», 2002.
4. Захаров. М. Танцы народов мира / В. М. Захаров. В 2 т. –М., 2001.
5. Лукон С. Поверь в свое дитя. - М.: Эллис Лак, 1993.
6. Приобщение школьников к творчеству. Волков И.П. М. Просвещение, 1982.
7. Р. Захаров Сочинение танца, М.: Искусство, 1985.
- 8.Психологические и методические аспекты подготовки учащихся к публичным выступлениям // Дополнительное образование, 2003, №10.
9. Климов А. Основы русского народного танца- М.: Изд-во МГУКИ, 2004
- 10.Зацепина К., Климов А. «Народно-сценический танец»-М.: Искусство, 1976.

Сайты, использованные для разработки программы и организации образовательного процесса: видео с сервиса YouTube

В программе используются интернет-ресурсы и аналогичные программы по художественной направленности.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Формы занятий. Для успешного достижения основных целей и задач данной программы предусматривается применение групповых и индивидуальных форм обучения:

- **групповые:** занятия проводятся по группам не более 15 человек в группе.
- **индивидуальные:** работа над этюдами, сольными концертными номерами, с детьми, не усвоившими материал во время занятия.

Согласно учебному плану, выделяется по 4,5 часа в неделю на каждую группу.

Для более полного и глубокого усвоения учебного материала детьми, применяются следующие методы обучения:

- **Наглядно-образный:** В дошкольном возрасте у ребенка наиболее развито наглядно-образное мышление. Именно увидеть и попытаться повторить, вот главная задача ребенка не только на занятии, но и в реальной жизни.
- **Подражание:** Метод подражания признан наиболее эффективным методом преподавания для детей. Процесс обучения танцу можно рассматривать как форму подражания. В учебной деятельности у детей появляется возможность переносить увиденный образ на себя.
- **Словесный:** прежде чем показать то или иное движение, педагог комментирует свой показ, выделяя наиболее важные моменты.
- **Игровой:** Игра является ведущей в деятельности дошкольников, поэтому игровой метод особенно применим с малышами.
- **Наглядный:** Иллюстрации, просмотр видео, совместное посещение концертов, спектаклей.
- **Практический метод:** заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.