

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» Г. ВОЛГОДОНСКА**

РАССМОТРЕНО:  
методическим Советом  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО  
«Центр детского творчества»  
\_\_\_\_\_ Н.Э. Семенова

ПРИНЯТО  
педагогическим Советом  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Танец без границ»**

Год обучения: для детей 1  
Возраст обучающихся: 4-7 лет

Составитель программы: Калюжная К.А.,  
педагог дополнительного образования  
Срок реализации программы: 2023-2024  
учебный год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Танец без границ» разработана на 2023-2024 учебный год.

### **Направленность программы.**

Направленность программы - художественная.

Программа направлена на:

- обучение основам хореографического искусства;
- развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей;
- укрепление здоровья и физического развития воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Направление деятельности – современный танец (основной вид деятельности –хореография).

**Вид программы:**модифицированная, стартового уровня сложности обучения.

### **Актуальность программы.**

Программа актуальна в связи с рядом документов. В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» обучающимся предоставляются академические права на:

- развитие своих творческих способностей и интересов (гл.11, ст. 77, п.3);
- дополнительное образование детей направлено на развитие личности, ее мотивации к познанию и творческой деятельности (Концепция развития дополнительного образованиядетей до 2030 года);
- повышение конкурентоспособности выпускников (Концепция развития дополнительного образованиядетей до 2030 года).

Основными положениями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» и «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», как основополагающего документа по организации системы дополнительного образования, определена задача «наиболее полного обеспечения права человека на развитие и свободный выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение детей и подростков».

**Педагогическая целесообразность** программы прослеживается в том, что изучение современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности: эстетические

эмоции, чувства, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

**Отличительные особенности** данной программы заключается в синтезе классического, современного, эстрадного танца и специальной физической подготовки. Сделано это, прежде всего, для поддержания интереса к хореографии и возможности разнообразить исполнительский репертуар. Программа составлена с учетом индивидуального подхода к ребенку с любыми способностями, с разным уровнем знаний. На занятиях работа проходит с освоением танцевальных элементов в игровой форме.

**Новизна программы** состоит в соединении двух *программ-модулей*, которые способствуют укреплению здоровья, воспитанию ценностных ориентиров на основе художественно-творческой деятельности.

В программу внедрены:

- интенсивная методика хореографического развития «детский игровой стретчинг»: это эффективная система этюдов, «мини танцев», направленная на формирование определённого навыка и эмоциональной выразительности; она является способом «прорыва» по формированию хореографических навыков именно на начальном этапе обучения, когда у маленького танцора необходимо развить гибкость, пластичность, растяжку и научить всё это делать с максимальной выразительностью;

- синтез современной, классической хореографии, ритмики и основ акробатики.

**Форма обучения:** очная. Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Язык реализации программы:** Государственный язык РФ – русский.

**Цель программы:** формирование интереса к современному танцу и развитие творческих способностей средствами хореографии.

**Адресат программы.**

Модули рассчитаны на обучающихся от 4 до 7 лет, проявляющих интерес к хореографии, имеющих хорошее физическое развитие (соответствующее своему возрасту), танцевальные, музыкальные данные и артистические данные. Срок обучения – 1 год.

**Условия набора.**

В студию на 1 год обучения принимаются девочки и мальчики по заявлению родителей (представителей) и медицинской справки о допуске к занятиям хореографией. Комплектование учебных групп осуществляется дифференцированно по возрастным группам с учетом их возрастных и психологических особенностей. По результатам итоговой диагностики воспитанники переводятся на следующий год обучения.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа состоит из двух модулей:

- модуль «Хореография»;
- модуль «Специальная физическая подготовка».

**Модуль «Хореография».**

В содержании данного модуля предусмотрены изучение: ритмики, эстрадного танца, основ классического танца, игровой стретчинг, актерское мастерство, изучение танцевальных этюдов и хореографической композиции.

Хореография обладает огромным потенциалом для развития творческой, гармоничной личности.

Усвоив предлагаемое содержание, ребенок раскрывает такие индивидуальные качества личности как: инициативность, целеустремленность, трудолюбие, фантазию и др.

Данный модуль способствует развитию необходимых актерских качеств личности: сценическая свобода, яркая индивидуальность, творческое воображение, личностная активность и т.д.

По мере освоения танцевального мастерства и, обучаясь комбинированию танцевальных движений и элементов, дети развивают свою фантазию, воображение и учатся импровизировать. Значительное влияние занятия оказывают на память и усвоение информации, регулярные занятия развивают логическое мышление и концентрацию внимания.

Танец в ансамбле развивает коммуникативные навыки, определяет новые межличностные отношения, основанные на доверии, взаимопомощи и тесном сотрудничестве.

Модуль «Хореография» включает несколько разделов:

- «Вводная часть». Техника безопасности, основы гигиены и здоровья, терминология.

- «Музыкально-ритмическая деятельность». Ритмика: является основным модулем на первом году обучения, включает в себя развитие музыкально-ритмической выразительности, пространственной ориентации. В дальнейшем ритмическое воспитание проходит непосредственно на элементах танцевальных движений в процессе занятия. В этот раздел включены танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело, вводятся элементы и понятия музыкальной грамоты, те, которые встречаются в хореографии (музыкальный размер, такт, ритм, акцент и т.д.).

- «Игровой стретчинг». Включает в себя последовательность движений и поз, комплекс самых разных гимнастических упражнений, укрепление мышечного аппарата, координация движений, умение сконцентрироваться, чувство равновесия. Подвижные игры. Партерная гимнастика.

- «Азбука классического танца». Фундамент любого сценического танца. Воспитывает навык правильной осанки, гармонично развивая всё тело, раскрепощая движение.

- «Общеразвивающие танцы». В этот раздел входят детские танцевальные этюды.

- «Актерское мастерство» включает игры, способствующие развитию пантомимики, выразительности поз, жестов, фантазии, образного мышления, творческих способностей детей. Работа по этому разделу пронизывает весь образовательный процесс и имеет целью эстетическое воспитание, развитие

творческих и актерских способностей обучающихся, понимание содержательности танцевального образа.

«Постановочная и репетиционная работа» включает в себя постановку хореографической композиции, исходя из задач учебного года, отработка комбинаций, рисунков поставленной композиции. Работа над артистизмом.

### **Модуль «Специальная физическая подготовка».**

В содержании данного модуля предусмотрены изучение: общеукрепляющих упражнений, партерной гимнастики, акробатических упражнений.

Занятия физической подготовкой необходимы каждому танцору, который стремится добиться хороших результатов.

Главное предназначение занятий по физической подготовке в танцах – развитие тела для достижения высокого качества исполнения танцевальных движений. Динамичные, скоростные движения, выполняемые с максимальной амплитудой, требуют повышенных физических усилий, проявления силы, выносливости, гибкости, координации движений. В настоящее время достигнуть значительных успехов в танцах, не имея высокого уровня развития этих качеств, очень сложно.

Высокий уровень физической подготовленности – важное условие эффективных занятий, поскольку утомление и усталость снижают концентрацию внимания на точности движений.

Содержание материала реализуется по уровням сложности содержания программы:

- 1 год обучения – стартовый уровень.

**Стартовый уровень** рассчитан на детей 4-7 лет, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения основ эстрадного и классического танцев.

**Цель:** *приобщение обучающихся к общей эстетической и танцевальной культуре, повышение уровня их физической подготовленности средствами хореографии.*

### **Задачи**

**Обучающие:**

- сформировать первоначальные представления о роли танцевального искусства в жизни человека;
- научить различать ритмы музыки и согласовывать свои движения с музыкой;
- формировать знания о позициях рук, ног, головы, постановке корпуса;
- формировать знания о выворотном положении ног;
- обучить основным танцевальным движениям;
- обучить исполнять детские танцевальные этюды;
- формировать умение перестраиваться относительно друг друга в основных танцевальных рисунках.

*Развивающие:*

- развивать физические и танцевальные способности(гибкость, силу, координацию, пластичность, музыкальность);
- развивать умения выражать свои эмоции;
- формировать умения работать в ансамбле, синхронному исполнению танцевальных движений в композициях.

*Воспитывающие:*

- формировать интерес и любовь к танцевальному искусству;
- воспитывать эстетически-нравственное восприятие детей и любви к прекрасному, трудолюбию, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели;
- формировать коммуникативные способности;
- укреплять здоровье обучающихся.

**Программа реализуется в течение календарного года.**

***Режим занятий***

**Модуль «Хореография»**

Уровень освоения	Год обучения	Возраст	Наполняемость группы	Кол-во часов в неделю	Продолжит. занятия	Кол-во часов в год по программе	Кол-во часов в год по календарю
Стартовый	1	4-7	15 - 20	4	30	144	146

Общее количество часов – 146 часов.

Между занятиями перерыв 10 минут, между группами 15 минут.

**Распределение учебной нагрузки по разделам модуля «Хореография»**

Разделы	Год обучения
	<b>1</b>
Вводный	2
Музыкально-ритмическая деятельность	30
Игровой стретчинг	20
Азбука классического танца	20
Общеразвивающие танцы	20
Актерское мастерство	10
Постановочная и репетиционная работа	42
Итоговое занятие	2
Итого:	146

***Режим занятий***

**Модуль «Специальная физическая подготовка»**

Уровень освоения	Год обучения	Возраст	Наполняемость группы	Кол-во часов в неделю	Продолжит. занятия	Кол-во часов в год по программе	Кол-во часов в год по календарю
------------------	--------------	---------	----------------------	-----------------------	--------------------	---------------------------------	---------------------------------

Стартовый	1	4-7	15 - 20	2	30	72	72
-----------	---	-----	---------	---	----	----	----

Общее количество часов – 72 часов.

Между занятиями перерыв 10 минут, между группами 15 минут.

### Распределение учебной нагрузки по разделам модуля «Специальная физическая подготовка»

Разделы	Год обучения
	1
Вводный	2
Общеукрепляющие упражнения	38
Акробатика	30
Итоговое занятие	2
Итого:	72

### *Ожидаемые результаты стартовый уровень 1 год обучения*

#### Предметные результаты:

##### *Обучающиеся освоят:*

- первоначальные представления о роли танцевального искусства в жизни человека;
- знают названия позиций рук, ног, головы, правильную постановку корпуса.

##### *Обучающиеся демонстрируют, выполняют:*

- прохлопывают ритмический рисунок и согласовывают свои движения с музыкой;
- демонстрируют позиций рук, ног, головы, правильную постановку корпуса;
- демонстрируют выворотное положение стопы;
- демонстрирует основные танцевальные движения;
- демонстрируют детские танцевальные этюды;
- демонстрирует перестроения в разных направлениях в основных танцевальных рисунках.

#### Метапредметные результаты:

- исполняют детский танец с передачей эмоционального состояния;
- демонстрируют гибкость и пластичность, силу, слухо-двигательную координацию, музыкальность (способность интерпретировать и выразить своим движением музыку);
- выполняют синхронно танцевальные движения и перестроения в коллективном исполнении танцевальной композиции.

#### Личностные:

- проявляют интерес к танцу;
- проявляют дисциплинированность, организованность, самостоятельность;
- строят доброжелательные отношения в группе, с педагогом;
- соблюдают технику безопасности на занятиях.

### **Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения по программе: очная. Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- групповая.

Используются следующие **формы занятий**:

- беседа;
- практическое занятие;
- занятие-игра;
- репетиция;
- открытое занятие;
- конкурс;
- концерт.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, опрос, анализ деятельности детей (контроль за выполнением практических упражнений, творческих заданий), анализ продукта деятельности детей (выступление на открытых занятиях, конкурсах, конференциях).

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план 1 модуль (Хореография)

#### 1 год обучения- стартовый уровень

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма организации детей на занятии	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Раздел 1: Вводная часть - 2 часа.					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	фронтальная	Пед. наблюдение, опрос
2	Раздел 2: Музыкально-ритмическая деятельность - 30 часов.					
2.1	Ритмика. Элементы музыкальной грамоты.	10	2	8	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, входная диагностика, практическое задание
2.2	Строение музыкального произведения.	4	2	2	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическо е задание
2.3	Музыкально - пространственные упражнения.	16	2	14	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическо е задание
3	Раздел 3: Игровой стретчинг – 20 часов.					
3.1	Партерная гимнастики.	12	2	10	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание
3.2	Подвижные игры.	8	2	6	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание
4	Раздел 4: Азбука классического танца - 20 часов.					
4.1	Элементы классического танца.	20	2	18	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание
5	Раздел 5: Общеразвивающие танцы - 20 часов.					
5.1	Танцевальные этюды.	10	2	8	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание
5.2	Музыкально-танцевальные игры.	10	2	8	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание.
6	Раздел 6: Актерское мастерство - 12 часов.					
6.1	Пластическая выразительность.	6	1	5	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание
6.2	Фантазия и воображение.	6	1	5	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание
7	Раздел 7: Постановочная и репетиционная работа – 40 часа					
7.1	Постановочная работа.	20	2	18	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание.
7.2	Репетиционная работа.	20	2	18	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, Групповой показ Итоговая диагностика.
8	Итоговое занятие.	2	-	2	фронтальная	Анализ продукта деятельности

Итого часов	146	24	122	
-------------	-----	----	-----	--

## 2.2. Содержание программы модуль «Хореография» 1 год обучения стартовый уровень.

### Раздел 1. Вводная часть

#### Тема 1.1. Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с направлением деятельности студии современного танца. Ознакомление детей с графиком и особенностями проведения предстоящих занятий. Знакомство детей с особенностями и отличительными характеристиками изучаемых танцев с помощью видеозаписей. Знакомство воспитанников с техникой безопасности по дороге в образовательное учреждение и обратно, по правилам безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, по безопасному поведению в образовательном учреждении во время занятий, по правилам поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам пожарной безопасности.

### Раздел 2. Музыкально-ритмическая деятельность.

#### Тема 2.1 Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

**Теория.** Музыка и ее характер. Музыкальный размер. Сильные доли такта, слабые доли, акцент.

Понятия: Характер, музыки, темп ритм. Динамические оттенки в музыке (форте пиано), характер исполнения (легато стаккато). Музыкальный размер (2/4, 3/4, 4/4).

**Практика.** Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч). Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Разминка (спортивно-танцевальная, танцевально-образная). Музыкально-пластические игры. Ритмическая схема, ритмическая игра. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.

Входная диагностика.

#### Тема 2.2 Строение музыкального произведения:

**Теория.** Понятия: такт, затакт. Дирижирование из затакта. Строение музыкальной речи, длительность звука, такт, музыкальная фраза, предложение.

Передача динамических оттенков и характера музыки в дирижерском жесте. Поочередное вступление на 2/4, 3/4, 4/4. Установление последовательности, чередования, повторности крупных и мелких подразделений в музыке (частей и фраз).

**Практика.** Определение характера различных частей и двигаться в характере музыки. Анализ предлагаемой педагогом музыки, определение ее

характера. Музыкально-пластические игры. Ритмическая схема, ритмическая игра. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.

### **Тема 2.3. Музыкально - пространственные упражнения**

**Теория:** музыкальное движение, музыкальный темп (медленно, умеренно, быстро). Связь музыки и движения. Что такое пространство, как можно разделить танцевальный класс, танцевальный рисунок.

**Практика:** маршировка в темпе и ритме музыки, шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево. Фигурная маршировка с перестроением. Колонна по одному, по два. Составление танцевального узора: круг, цепочка, линии, змейка. Движения по кругу по часовой стрелке, по линии танца.

## **Раздел 3: Игровой стретчинг.**

### **Тема 3.1. Партерная гимнастика.**

**Теория.** Правила исполнения упражнений, правила техники безопасности при выполнении сложных элементов, дыхание во время растяжки. Понятия: гибкость, выворотность, партерная гимнастика.

**Практика.** Выполнение упражнений на гибкость и силу для: мышц шеи (повороты, расслабления, вращения); мышц туловища (наклоны, круговые движения, расслабления, прогибы); мышц ног (сгибания, разгибания, растягивания, маховые); мышц спины; мышц брюшного пресса; мышц голени и стопы; мышц бедра. Упражнения «Танцующие стопы», «Карандаши», «Сундучок», «Лунатики», «Змейка» и другие.

### **Тема 3.2. Подвижные игры.**

**Теория.** Правила игры, правила техники безопасности во время игр.

**Практика.** Совершенствование физических умений в игре: «Кто быстрее», «Кто выше», «Кто дольше», «Лягушата», «Паучки», «Кошки-мышки» и другие.

## **Раздел 4: Азбука классического танца**

### **Тема 4.1. Элементы классического танца**

**Теория.** Терминология. Полу пальцы. Понятия опорной и рабочей ноги. Препарасьон.

**Практика.** На середине зала разучиваются: положения и позиции рук: I, II, III; позиции ног; Demi-plie (деми - плие) - полу приседание; Battement tendu (батман тандю) – отведение ноги в сторону, вперед; Releve (Релеве), Soute (Соте); Portdebras (пор де бра) – упражнение для рук, корпуса и головы.

## **Раздел 5. Общеразвивающие танцы.**

### **Тема 5.1. Танцевальные этюды.**

**Теория.** Установка правил поведения на занятии. Правила исполнения упражнений, правила техники безопасности при выполнении движений.

Понятия: гибкость, выворотность. Основные понятия хореографии: поклон, точки зала, разметка зала (линии диагонали), рисунок танца, комбинация.

**Практика.** Поклон, постановка корпуса. Понятие о правой, левой стороне. Упражнения для рук. Простейшие танцевальные элементы в форме игры. Хореографические этюды. Танцы: «Зайчики», «Будильник», «Ракета», «Хорошее настроение», «Лифт», «Дождик».

### **Тема 5.2. Танцы-игры.**

**Теория.** Правила исполнения упражнений, правила техники безопасности при выполнении движений.

**Практика.** Поклон, постановка корпуса. Понятие о правой, левой стороне. Танцы-игры: «Танец с ускорением», «Бубен», «Импровизация», «Зеркало», «Море волнуется - раз», «Зверобика», «Логоритмика», «Танцы-повторялки».

## **Раздел 6. Актерское мастерство.**

### **Тема 6.1. Пластическая выразительность.**

**Теория.** Правильное поведение и общение в коллективе. Взаимоуважение. Мышечная свобода.

**Практика.** Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица. Перекат напряжения из одной части тела в другую. Снятие телесных зажимов. Упражнение «Только руки», «Только ноги». Создание сказочно-фантастического образа.

### **Тема 6.2. Фантазия и воображение.**

**Теория.** Беседа с учащимися о том, какие спектакли и концерты они посещали? Какие любимые сказочные персонажи? Кого бы хотели изобразить? Создание нравственного, дружелюбного климата и радостной творческой атмосферы.

**Практика.** Импровизация под музыку. Имитация и сочинение различных необычных движений. Сочинение сказки (по фразе, по одному слову). Упражнения: «Сделай по-другому», «Скульптор и Глина».

## **Раздел 7: Постановочная и репетиционная работа**

### **Тема 7.1. Постановочная работа**

**Теория.** Рассказ о танцевальном номере.

**Практика.** Постановка хореографической композиции, исходя из задач учебного года.

### **Тема 7.2. Репетиционная работа**

**Теория.** Умение работать в ансамбле, концентрация внимания.

**Практика.** Отработка комбинаций, рисунков поставленной композиции. Работа над артистизмом.

**Тема 8. Итоговое занятие**  
**Теория.**Подведение итогов за год.

**2.3. Учебно-тематический план**  
**2 модуль**  
**(специальная физическая подготовка)**  
**1 год обучения**  
**стартовый уровень**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации детей на занятии	Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Раздел 1: Вводная часть - 2 часа.					
1.1	Вводное занятие.	2	2	-	фронтальная	Пед. наблюдение, опрос
2	Раздел 2: Общеукрепляющие упражнения – 38 часов.					
2.1	Общеразвивающие упражнения.	10	2	8	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, входная диагностика, практическое задание
2.2	Общая физическая подготовка.	12	2	10	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание
2.3	Спортивные игры.	16	2	14	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание
3	Раздел 3: Акробатика – 30 часов.					
3.1.	Партерная гимнастики.	16	2	14	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание
3.2.	Акробатические упражнения.	14	2	12	фронтальная практическое занятие	Пед. наблюдение, практическое задание.
4.	Итоговое занятие.	2	-	2	фронтальная	Анализ процесса деятельности.
	<b>Итого часов</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>		

**2.4. Содержание программы**  
**модуль «Специальная физическая подготовка»**  
**1 год обучения**  
**стартовый уровень.**

**Раздел 1.Вводная часть.**

**Тема 1.1.Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с направлением деятельности специальная физическая подготовка. Ознакомление детей с графиком и особенностями проведения предстоящих занятий, с особенностями и отличительными характеристиками изучаемого предмета.

Знакомство воспитанников с техникой безопасности по дороге в образовательное учреждение и обратно, по правилам безопасного поведения

на дорогах и в общественном транспорте, по безопасному поведению в образовательном учреждении во время занятий, по правилам поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам пожарной безопасности.

## ***Раздел 2. Общеукрепляющие упражнения.***

**Теория.** Дать понятия видам построения, ходьбы, прыжков и прыжковой подготовки.

Рассказ об ориентировке в зале. Рассказ о технике выполнения упражнений общей физической подготовки, о необходимости и пользе данной подготовки.

**Практика.** Выполнение упражнений на внимание, гибкости и силу для: мышц шеи (повороты, расслабления); мышц туловища (наклоны, круговые движения, расслабления, прогибы); мышц ног (сгибания, разгибания, растягивания, маховые); мышц спины; мышц брюшного пресса; мышц голени и стопы; мышц бедра.

### ***Раздел 2.1 Общеразвивающие упражнения.***

**Теория.** Дать понятия построения и перестроения, ходьбы, бега, координации движений рук и ног во время ходьбы, приучать детей свободному маху руками, развивать у них ориентировку в пространстве, действия по сигналу. Познакомить детей с техникой выполнения прыжков, сочетая их с движением руками и без помощи рук.

**Практика.** Построение в шеренгу, колонну, парами, расчеты по порядку, на 1-2. Повороты на право, лево, кругом, перестроение в круг, два круга.

Ходьба по кругу, с остановкой по сигналу. Ходьба на всей стопе, с носка, на полу-пальцах, на пятках, в полном приседе. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на носках, с остановкой по сигналу. Бег с высоким подниманием бедра «лошадки», с захлестом голени. Бег змейкой и с изменением направления. Прыжки на двух ногах, столбиком на прямых ногах, руки вверх. Прыжки в полном приседе. Прыжки на одной ноге. Прыжки с разведением вытянутых в воздухе ног в сторону. Прыжки с поворотом вокруг себя на четверть и половину круга (90°, 180°).

### ***Раздел 2.2 Общая физическая подготовка***

**Теория.** Рассказ о технике выполнения игровых упражнений для развития силы рук, ног, пресса и спины. Упражнения на равновесие.

**Практика.** Лежа на животе, подъем и опускание корпуса с руками, открытыми в сторону или вытянутыми вперед.

Лежа на животе, подъем и опускание ног (руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз на полу). Сидя, руки «стрелочкой» в потолок, руки в стороны.

Поднимание туловища из положения лежа на животе. Лодочка, удержание. Поднимание одной, двух ног в группировку. Велосипед. Ножницы.

Поднимание прямых ног в потолок.

Наклон в складку, пройти на руках в упор лежа и обратно через прямые ноги.

Упор присев, толчком ног упор лежа и обратно толчком упор присев.

Ходьба на руках и ногах спиной вниз(паучком).

### **Тема 2.3. Спортивные игры.**

**Теория.** Правила игры.

**Практика.** Игры «Кто выше», «Кто сильнее», «Паучки», «Лягушки», «Веселые зайчата» и другие.

### **Раздел 3. Акробатика.**

**Теория.** Применение акробатики и партерной гимнастики для совершенствования индивидуальных физических возможностей ребенка.

Знакомство с основными группами мышц, необходимость разогрева.

**Практика.** Научить технике выполнения упражнений сед, перекаты, колечко, упражнениям в мостике и березке. Обучить выполнению упражнений в партере.

#### **Раздел 3.1 Партерная гимнастика.**

**Теория.** Знакомство с основными группами мышц, необходимость разогрева. Основы упражнений для осанки, выворотности.

**Практика.** Сократить и вытянуть стопы, круговые движения стоп, поднятие ноги на 45°, упражнение «Сундучок», «Лунатики», «Свеча» и другие.

#### **Раздел 3.2 Акробатические упражнения.**

**Теория.** Техника безопасности, страховка во время занятий.

**Практика.** Основные движения и упражнения:

Упор присев, упор лежа, упор на локтях, упор согнувшись.

Удержание головы и корпуса в перекатах. Перекат боком, перекат вперед, назад. Перекат в группировке. Кувырок боком. Упражнение «берёзка».

Поднимание таза, лежа на спине с согнутыми ногами. Полумост из положения лежа. Мост лежа.

### **Тема 4. Итоговое занятие.**

Открытое занятие с показом изучаемых элементов.

### III. Методическое обеспечение программы

Важной составляющей успешной реализации программы является необходимое и полное *материально-техническое обеспечение*:

- наличие просторного помещения (танцевальный зал) с паркетным покрытием, с зеркалами, с ярким освещением в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами нормативами,
- оборудованные раздевалки для мальчиков и девочек, удовлетворяющие требованиям пожарной безопасности;
- технические ресурсы (звуковоспроизводящая и звуко-усилительная аппаратура, ноутбук, видеокамера, фотоаппарат);
- специальная форма для занятий;
- специальная танцевальная обувь.

#### *Кадровое обеспечение:*

Обучение детей по программе может осуществлять только специалист с педагогическим образованием в области хореографии, обладающий дипломом профессионального образовательного учреждения среднего и высшего профессионального образования.

#### 3.1. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Посвящение в Центрята. Посвящение в танцоры.	1,2	Сентябрь	ЦДТ.	Эстетическое воспитание
2.	Урок, посвященный пожилым людям.	1,2	Октябрь	ЦДТ.	Гражданско-патриотическое воспитание
3.	Беседа «Какие разные профессии».	1,2	Ноябрь	ЦДТ.	Трудовое и профориентационное воспитание
4.	Новогодняя елка.	1,2	Декабрь	ЦДТ.	Эстетическое воспитание
5.	«Питание танцора». Беседа	1,2	Январь	ЦДТ.	Здоровьесберегающее воспитание
6.	Благотворительные акции ко Дню защитников Отечества	1,2	Февраль	ЦДТ.	Гражданско-патриотическое воспитание
7.	«Моя мама!» - конкурс рисунков	1,2	Март	ЦДТ.	Духовно-нравственное воспитание
8.	Поздравление с Международным днем танца	1,2	Апрель	ЦДТ.	Духовно-нравственное воспитание
9.	Всероссийский	1,2	Май	ДК	Гражданско-

	вокально-хореографический фестиваль-конкурс «Пою Мое Отечество».			Курчатова	патриотическое воспитание
--	--	--	--	-----------	---------------------------

### 3.2. ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения
1	Организационное родительское собрание к началу учебного года (правила поведения воспитанников в ЦДТ, техника безопасности, организационные вопросы по работе студии).	1,2	август	ЦДТ
2	Родительское собрание на тему «Здоровый образ жизни».	1,2	декабрь	ЦДТ
3	Индивидуальные консультации. Консультирование родителей по вопросам воспитания детей с приглашением психолога.	1,2	В течение года	ЦДТ

## **IV. Список литературы**

### **4.1. Нормативно-правовая база:**

1. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с поправками от 01.07.2020);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года, опубликовано в «Российской газете» 31 декабря 2012 г., вступил в силу: 1 сентября 2013 г.).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации (с изменениями от 29.12.2022г.)
4. «Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года» (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утверждённый 30 ноября 2016 г. Протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. От 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый 07 декабря 2018г.
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей.
9. Постановление от 08.12.2020 № 289 г. Ростов-на-Дону «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
10. Стратегия социально-экономического развития Ростовской области до 2030 года.
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими, образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее- Приказ № 816);
13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) разработанные Минобрнауки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный

институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование, 2015г.)  
Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

15. Устав МБУДО «Центр детского творчества» г. Волгодонска.

#### **4.2. Список основной литературы для педагога**

1. Абакумова Е. М. Развитие творческого потенциала воспитанников учреждения дополнительного образования / Е. М. Абакумова // Учитель в школе. – 2008. – № 4. – С. 92 – 95.3.

2. Базарова Н. Мей В.П. Азбука классического танца. -Л.: Искусство, 1983.

3. Барышникова Т. Азбука хореографии .-М.: Искусство,1983 .

4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам. – СПб: Респекс: Лкси, 1996.

5. Богданов Г.Ф. Материалы к курсу «Композиция и постановка танца». Танец: от рисунка и мизансцены к образу – МГУКИ, Москва 2003

6. Боголюбская М.С. Музыкально – хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. М. ВНИЦНТИКИР 1986

7. Богданова Т.Г., Братанова О.А., Гаврилушкина О.П., Гаубих Ю.Г., Головчиц Л.А. Специальная дошкольная педагогика и психология: Сборник программ нормативных курсов для вузов/ В.И. Селиверстов (ред.). М.: Владос, 2001 -335с.

8. Буйлова Л.Н. Современные педагогические технологии в дополнительном образовании детей. – Красноярский краевой Дворец пионеров и школьников. Красноярск, 2000.

9. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала. -М.: Гуманитарный издательский центр Владос 2004.

10. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. – М.: Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2004.

11. Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. Новое слово 2004.

12. Заикин Н.А. Областные особенности русского народного танца. - Орел, 1999 .

13. Михайлова М.А. Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения . -Ярославль: Академия, Академия холдинг, 2000.

14. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. История. Методика. Практика . -М.: ГИТИС, 2000.

15. Прячкина И.С. Сухарев А.А. Постановка детского танца: Методические рекомендации по подготовке и защите выпускной

квалификационной работы по специальности «Хореография». -Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2002.

16. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р.Державина, 2001.-80 с.

17. Ткаченко Т. Народный танец . -М.: Искусство,1975.

18. Танец: от рисунка и мизансцены к образу // Материалы к курсу «Композиция и постановка».МГУКИ , 2003.

19. Фадеева С.Л. Теория и методика преподавания классического танца.- Изд. СПбГУ, 2000

#### **4.3. Список дополнительной литературы для педагога**

1. Азаров Ю.Ускоренное выявление и развитие детских дарований. – М.: Воспитание школьников. 2009. №1.

2. Акимова Е. А. Индивидуальное обучение одаренного ребенка / Е. А. Акимова // Учитель в школе. – 2009. – № 3. – С. 85 – 86.5.

3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: 1968

4. БуйловаЛ.Н. Педагогические технологии в дополнительном образовании детей: теория и опыт. М.2002

5. Боголюбская М.С. Музыкально – хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. М. ВНИЦНТИКИР 1986

6. Выготский Л.С. О признаках детской одаренности //Вопросы психологии – 2003

7. Грязева В.Г., Петровский В.А. Одаренные дети: экология творчества. – Москва-Челябинск: ИПИ РАО, ЧГИИК, 1993. – 40с.

8. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студентов учреждений проф. Образования, обучающихся по специальности 0317 «Педагогика доп. Образования»-М.: Владос, 2002

9. Ермолаева М. Практическая психология детского творчества - М.: Московский психолого-социальный институт, 2001.

10. Захаров Р. Сочинение танца. - М.: Искусство 1989

11. Кого считать одаренным? // Директор школы, 2000. – №2.

12. Самодеятельное хореографическое искусство //Сборник научных трудов. - Л., 1988.

13. Кукушкин В.С. Теория и методика воспитательной работы /В.С.Кукушкин. –Ростов н/Д, 2002. –С. 33-42.

14. Методика воспитательной работы [Текст] /Под ред. В.А.Сластенина. –М., 2002. -С. 70-82.

15. Франко Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. - М.: Советский композитор.

16. Шереметьевская Н. Танец на эстраде.

#### **4.4. Интернет – ресурсы для педагога:**

1. <http://www.horeograf.com/publikacii/igra-kak-metod-obucheniya.html> интернет-сайт «Все для хореографа» <http://www.horeograf.com/>
2. <https://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
3. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-zanyatij-po-horeografii-v-nachalnoy-shkole-1710487.html>- ведущий образовательный портал России «Инфоурок»
4. <http://slavyanskaya-kultura.ru/slavic/tradition/istorija-russkih-narodnyh-tancev.html> - «Славянская культура»
5. [https://vk.com/horeograf\\_praktik](https://vk.com/horeograf_praktik) - Практикующий хореограф
6. <https://vk.com/club185188305> - Онлайн - семинары для хореографов
7. <http://www.horeograf.com/publikacii/igra-kak-metod-obucheniya.html> интернет-сайт «Все для хореографа»<http://www.horeograf.com/>
8. <https://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»
9. <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-zanyatij-po-horeografii-v-nachalnoy-shkole-1710487.html>- ведущий образовательный портал России Инфоурок
10. <http://slavyanskaya-kultura.ru/slavic/tradition/istorija-russkih-narodnyh-tancev.html> - «Славянская культура»

#### **4.5. Список основной литературы для обучающихся**

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: Методические указания в помощь учащимся и педагогам. – СПб: Респекс: Лкси, 1996.

#### **4.6. Список дополнительный литературы для обучающихся**

1. Антре : Детское приложение к журналу «Балет».
2. Нашхоев Р.Махмуд Эсамбаев – Чародей танца: Рассказы, воспоминания, новеллы.- Издательский дом Один из лучших.
3. Рубштейн Н. Что нужно знать, чтобы стать первым. Ч.2 Психология танцевального спорта.- Издательский дом Один из лучших.
4. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение , 1995.

#### **4.7. Интернет- ресурсы для обучающихся**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=mNrb6OAUM2M> – классика
  2. <https://www.youtube.com/watch?v=WgdP167-Nlw> – документальный фильм классика
  3. <https://www.youtube.com/watch?v=FpAQen26OnU>- классика
- ПОДГОТОВИШКИ
4. <https://youtu.be/FrISNpG0bZk> - классика
  5. <https://www.youtube.com/watch?v=IxO3TWf2tzY> – урок хореографии 6-7 лет дети, растяжки , экзерсис
  6. <https://www.youtube.com/watch?v=pfkTF1msTKE> -уроки балета 1
  7. <https://www.youtube.com/watch?v=RDHxXkEftgo> -урок 2
  8. <https://www.youtube.com/watch?v=HUKCEd-RnQw> –урок 3

9. <https://www.youtube.com/watch?v=J2a5-aul830> урок 4
10. <https://www.youtube.com/watch?v=z5Be8ABUx3w> – урок 5
11. <https://www.youtube.com/watch?v=d-JjER5NSvg> – урок 6
12. [https://www.youtube.com/watch?v=v7Xue\\_lJdYc](https://www.youtube.com/watch?v=v7Xue_lJdYc) – урок 7
13. <https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q> – партерная хореография
14. <https://www.youtube.com/watch?v=esZJYtxGUxg> – партерная хореография 2
15. <https://youtu.be/JHtce-rJYuE> - выворотность

#### **4.8. Список литературы для родителей**

1. Гильбух Ю.З. Внимание, одаренные дети. М., Знание, 1991г.
2. Юркевич В.С. Одаренный ребенок. Иллюзии и реальность.. 1998. Книга для учителей и родителей.
3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей: Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1997
4. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебник /Л.Ф. Обухова. – М.: Издательство Юрайт ; МГППУ, 2011. – 460 с. – Серия: основы наук.