

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 17»
г. Великие Луки
Псковской области

Утверждена
приказом директора
№87/П от 29.08.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТАНЦУЮЩИЕ СЕРДЦА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ХУДОЖЕСТВЕННАЯ

Срок освоения: 1 год

УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: БАЗОВЫЙ

Возраст детей: 11-15 лет

Разработчик:
Васильева Анастасия Андреевна
Преподаватель-организатор ОБЗР

г. Великие Луки
2025 год

1. Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №17»
2. Наименование образовательной программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцующие сердца»
Сведения о разработчиках	
3. ФИО разработчика (автора, составителя)	Васильева Анастасия Андреевна, преподаватель-организатор ОБЗР
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>- Указ президента Российской Федерации от 07.05.2024 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».</p> <p>- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р.</p> <p>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».</p> <p>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».</p> <p>- Федеральный проект «Всё лучшее детям» национального проекта «Молодежь и дети».</p> <p>- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях и Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей».</p> <p>- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» и Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций». - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». - Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». - ПС «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н.
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Художественная
4.4. Тип программы	Общеразвивающая
4.5. Уровень	Базовый
4.6. Возраст детей	11-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
4.8. Цель программы	Создание условий для получения знаний, умений и навыков в области хореографии, в процессе которых каждый обучающийся сможет реализовать потребность к самовыражению и творчеству в области хореографического искусства.
4.9. Форма обучения	Очная

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Направленность программы. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет художественную направленность.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Система дополнительного образования – неотъемлемая часть системы непрерывного образования, призванная обеспечить ребенку дополнительные возможности для духовного, интеллектуального и физического развития, удовлетворения его творческих и образовательных потребностей в сфере досуга. Потребность в творчестве является одной из основных потребностей человека. Именно творчество для многих людей становится смыслом и зачастую фундаментом для развития личности, а также ступенью полноценного существования в окружающей действительности. Говорят, что движение - это жизнь. А танец - это не просто движение, а хорошее настроение, красивые движения под музыку. Значит, танец - это красивая жизнь.

Обучающиеся занимаются по программе «Танцующие сердца», которая рассчитана на 1 год обучения и возраст обучающихся 11-15 лет. За это время обучающиеся приобретают базовый уровень хореографической подготовки.

Программа является комплексной и представляет собой единую систему занятий, предназначенную для обучения и воспитания танцора, готового к сценической деятельности.

Актуальность образовательной программы.

Данная общеразвивающая программа направлена на развитие потребностей, творческой направленности личности обучающихся путем изучения хореографического искусства.

Программа учитывает принципы возрастного и индивидуального подхода к обучающимся и предполагает различные виды деятельности: упражнения на развитие координации, прослушивание и анализ музыки, постановку танцев и концертную деятельность. Все это используется как эффективное средство, помогающее обучающимся лучше почувствовать и понять музыку и танец.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 11-15 лет. Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях, когда он болезненно воспринимает критику, пытается проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинает осознавать себя как личность. Поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога. Этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, им свойственно стремление к действию, выполнению задания. Если у них есть опыт занятий танцами, то им легче дается разучивание движений, а если ребенок только начинает заниматься, то настойчивость, работоспособность помогают ему быстро нагнать сверстников. В подростковом возрасте утрачивается детская непосредственность, поэтому педагог больше внимания уделяет точности и технике исполнения.

Объем программы. Общая продолжительность реализации программы 144 часа.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения и виды занятий.

Основной формой организации образовательного процесса в объединении является групповое занятие. Количество обучающихся в группе 15 человек. При реализации образовательной программы используются следующие формы занятий:

- ☐ групповые,
- ☐ индивидуально-групповые,
- ☐ индивидуальные.

Общие **методические приемы**, применяемые педагогом на занятиях, фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный.

Режим занятий. Занятия проводятся в очной форме 2 раза в неделю по 2 академических часа.

2.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы: Создание условий для получения знаний, умений и навыков в области хореографии, в процессе которых каждый обучающийся сможет реализовать потребность к самовыражению и творчеству в области хореографического искусства.

Эта цель достигается путем разрешения определенных задач, которые ставит педагог в своей работе с детьми.

Задачи программы:

Обучения:

- обучение основным видам хореографического искусства.

Развития:

- развитие танцевальных способностей (музыкальность, координация);

- развитие индивидуальных физических и творческих способностей;
- развитие артистических способностей.

Воспитания:

- воспитание исполнительской культуры,
- воспитание танцора, способного к разным видам хореографической деятельности;
- воспитание танцора, владеющего высоким уровнем исполнительского мастерства.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная образовательная программа предполагает годичный курс обучения.

Учебный план 1 – го года обучения (36 недель- 144 часа)

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Мониторинг физического развития
2.	Классический танец	10	2	8	Сдача контрольных комбинаций
3.	Народный танец	10	2	8	Сдача контрольных комбинаций
4.	Партерная гимнастика и акробатика	12	4	8	Контрольные упражнения
5.	Танцевальная выразительность и импровизация	14	2	12	Творческие задания
6.	Современные направления хореографии	10	2	8	Сдача контрольных комбинаций
7.	Постановочно-репетиционная работа	60	6	54	Результаты участия в конкурсах
8.	Зрительская практика	4	-	4	Просмотр видео материалов, посещение концертов
9.	Концертная деятельность	16	-	16	Результат участия в конкурсах различного уровня
10.	Итоговое занятие	4	-	4	Мониторинг физического развития
Итого:		144	20	124	

2.4 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория.

Требования к внешнему виду, форме одежды для занятий хореографией. Инструктаж по технике безопасности, правилам дорожного движения, правила поведения на занятиях, в учреждении.

Практика.

Выполнение тестовых упражнений. Определение анатомо-физиологических способностей ребенка (выворотность, наличие подъёма, балетный шаг, гибкость, прыгучесть), выявление недостатков физического развития.

Оборудование: хореографический станок, гимнастические коврики.

2. Классический танец.

Теория.

Отличительные черты русского классического балета и его школы. Знакомство с новой терминологией.

Практика.

Экзерсис у станка.

Подготовительные движения рук (и) – *préparations*. Закрытие рук(и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

Координация ног, рук и головы в движении – *temps relevé par terre*.

Закрытие рук (и) в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

Разучивание элементов классического танца у станка.

Упражнения выполняются, держась за станок одной рукой, и усложняются за счет увеличения темпа.

Дополнительно изучается: положение работающей ноги на уровне щиколотки опорной ноги (*cou de pied*), икры и колена.

Demi-pliés в V позиции

Battements tendus из V позиции. Изучается вначале в сторону, вперед, в конце года – назад.

Battements tendus с *demi-pliés* из V позиции в сторону, вперед, назад.

Demi-rond de jambe par terre en dehors et en dedans (по четверти круга) с I позиции – с *préparation* и заключением.

Rond de jambe par terre en dehors et en dedans с I позиции – с *préparation* и заключением.

Battements tendus jetés. Изучается из I, V позиций. Изучаются, стоя лицом к станку (в сторону 2-й позиции), затем – вперед, назад.

Battements frappés в сторону, вперед, назад (вначале изучается – носком в пол, во втором полугодии – на 30°).

Battements tendus pour les pieds или *battements doubles tendus* или *battements tendus* с нажимом. Изучается из I и V позиций: а) с опусканием пятки во II позицию; б) с опусканием пятки во II позицию на *demi-pliés*.

Relevés (подъемы) на полупальцы в I, II и V позициях – с вытянутых ног и с *demi-pliés*.

Battements fondus. Исполняется в сторону, вперед, назад. Вначале изучается носком в пол, во втором полугодии – на 45°.

Battements relevés lents на 45° из V позиции, стоя боком к станку (в сторону, позднее вперед и назад).

Перегибы корпуса назад и в сторону в I позиции лицом к станку – исполняются в конце экзерсиса у станка.

Grands pliés. Изучается в I, II позициях (лицом к станку).

Préparations к *ronds de jambe par terre en dehors et en dedans*

Battements retirés «до колена».

1-е port de bras.

Экзерсис на середине зала

Подготовительные движения рук(и) – préparations.

Координация ног, рук и головы в движении – temps relevé par terre.

Повторяются упражнения, разученные у станка.

Дополнительно изучается понятие:

épaulement .

Épaulemént croisé (с ногой на полу)

épaulemént effacé (с ногой на полу)

Allegro

Прыжки – с двух ног на две. Разные этапы прыжка (temps levé sauté): подготовка к взлету, толчок, взлет. Фиксация положения ног, приземление, положение ног после прыжка.

Temps levé sauté. Изучается по I, II, V позициям.

Pas échappé. Изучается из V позиции во II позицию.

Оборудование: хореографический станок

3. Народный танец.

Теория.

Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно - сценическим танцем. Беседы о народной хореографии, традициях и обычаях.

Практика.

Экзерсис у станка.

Demi plie и grand plie.

Battement tendu.

I вариант. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги, с plie, с двойным ударом, и с tombe.

II вариант. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги с demi plie и tombe.

Battement tendu jete – маленькие броски.

Rond de jambe par terre

с глубоким приседанием на опорной ноге

Flic-flac

Battement fondu – низкие и высокие развороты ноги

Battement developpe – вынимание ног

Battement developpe (плавное)

Grand battement jete (большие броски)

1. Grand battement jete на целой стопе

Движение выполняется во всех направлениях. Движение выполняется по всем правилам классического grand battement jete.

2. Grand battement jete demi plie

3. Grand battement jete с passé par terre

4. Grand battement jete с подъемом на полупальцы.

Экзерсис на середине зала

Русский танец. Закрепление, усложнение пройденных элементов.

Бег, подскоки, галоп, полька.

Подскоки по VI (I прямой) позиции – на месте и с продвижением

Галоп.

Подготовка к польке по III позиции.

«Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки».

«Припадание» по VI позиции.

«Припадание» по III позиции (с продвижением в сторону).

«Припляс» (pas de basque) как разновидность припадания (из стороны в сторону).

«Маятник» (перескоки с ноги на ногу по VI позиции) на месте.

Оборудование: хореографический станок, платочки, веночки, ленты.

4. Партерная гимнастика и акробатика.

Теория.

Совершенствование опорно - двигательного аппарата посредством партерной гимнастики и акробатики с применением здоровьесберегающих технологий.

Практика.

Универсальная разминка.

Растяжка мышц по технологии «стрейч».

Дыхательная гимнастика

Комплекс упражнений сидя на полу (стопы, подколенные мышцы, колени, «радуга», «угол»).

Комплекс упражнений, лежа на спине (движения на укрепление мышц живота, перекачивание вперед-назад, сложившись, «березка»).

Комплекс упражнений лежа на животе: движения на укрепление мышц спины, гибкость (змея, корзиночка, колечко).

Мостик из положения лёжа, сидя и т. д.

Комплекс упражнений на растяжку «неваляшка», «бабочка», «узел» «лягушка».

Шпагаты (подготовительные упражнения к поперечному и продольному шпагатам).

Упражнения на осанку (стоя).

Прыжковые упражнения.

Колесо, колесо на одной руке, колесо с разбега, рандат, рандат с разбега.

Релаксация.

5. Танцевальная выразительность и импровизация.

Теория.

Актерское мастерство. Создание сценического образа. Значение выразительности и эмоциональности при подаче концертных номеров зрителю.

Практика.

Сольные импровизации, парные импровизации, импровизации на заданную тему.

Оборудование: аудио и видеоматериалы к разделу программы.

6. Современные направления хореографии.

Теория.

Развитие современных направлений в хореографии, новые стили. Модерн. Контемп. Джаз. Терминология. Особенности постановки корпуса, рук и ног.

Практика.

Изоляция.

Изучение комбинаций различных движений одного изолированного центра. Изолированные движения в различных ритмических рисунках.

Голова:

- Крути головой в вертикальном и горизонтальном направлении.

- Зундари - «крест». Вперед - центр - право - центр - назад - центр - влево - центр. «Крест» начинать в правую и левую стороны.

- Соединение зундари с движениями других центров.

- Движения головой 1/8 и в различных ритмических рисунках.

- Сочетание движений головой с другими центрами: пелвисом, руками, ногами, плечами.

Плечи:

- Крути вперед и назад.

- Крути каждым плечом отдельно и по очереди.

- «Восьмерка» плечами.

- Twist (твист) на 1/8 и в различных ритмических рисунках. Комбинации нескольких движений.

- Сочетание движений плеч с движениями других центров.

Грудная клетка:

- Горизонтальный круг в правую и левую стороны в медленном темпе.
- Frust (фрраст) вперед-назад и из стороны в сторону - без остановки в центре.

Пелвис:

- Круги в правую и левую стороны.
- Различные ритмические рисунки при движении вперед-назад и из стороны в сторону.
- Синкопированные движения пелвисом.
- Latin hip (латин хип) - полукруги и круги одним бедром.
- Шейк пелвисом - волнообразное потряхивание пелвисом.
- Движение пелвиса в сочетании с другими центрами.

Руки:

- Сложные координационные сочетания движений двух рук в различных направлениях и позициях.
- Различная динамика движений рук. От «мягких» движений к «жестким» и наоборот.
- Сочетание переводов в позицию с изолированными движениями ареалов (кругами, полукругами кистью, предплечьем).

Ноги:

- Комбинации из основных движений: plie (плие), brush (браш), flex (флекс), point (пуант), releve (релеве).
- Комбинации с использованием больших подъемов (battement releve lent, battement developpe). Так же в сочетании с flex (флекс) и plie (плие) на опорной ноге.
- Перевод ноги через passe (пассе) вперед, в сторону, назад.
- Понятие out (аут) и in (ин). «Положения» рабочей ноги: развернутая в бедре, (выворотная) и параллельная.
- Соединение kicks шагами по квадрату square (сквэа).
- Изучение кик назад.
- Соединение kick с step ball change (стэп бол ченч).
- Сочетание kick с grand battement (гран батманом).

Координация

- Сочетание в одновременном движении любых центров и ареалов: голова – стопа, плечи – кисть, грудь – пелвис и т. и.

Перевод в одном упражнении от прямого к оппозиционному движению.

- Свинговое раскачивание двух центров, например головы и пелвиса вперед-назад, одновременно перевод из позиции в позицию рук.
- Передвижение приставными шагами из стороны в сторону и свинговое качание двух центров: например, плечи вверх-вниз, голова вперед-назад, одновременно по четыре шага вправо-влево.

- Комплексы изоляций последовательные и одновременные. Например, последовательно: круг головой, круг плечами, круг грудной клеткой, круг пелвисом. Пример одновременной изоляции: круг плечами назад и одновременно круг пелвисом в правую сторону 4 раза, затем сменить направление.

Упражнения у станка:

- положение contraction (контракшен) и release (релиз) в положении flat hack (флэт бэк) лицом и боком к станку;
- arch (арч) арка — изгиб торса в сочетании с plie (плие) и releve (релеве);
- свинговое качание свободной ноги в положении attitude (атитюд) из стороны в сторону лицом к станку, вперед-назад боком к станку, вперед-назад лицом к станку.

Первоначальное изучение у станка прыжков.

Возможны упражнения, связанные с глубокими перегибами корпуса назад (в мост).
Возможны варианты рабочих растяжек ног на станке и на полу.

Упражнения для позвоночника на середине:

- Спираль торса в различных позициях: roll down (ролл даун), roll up (ролл ап), curve (керф).

- Упражнения stretch (стретч) характера для торса. Растягивание и сокращение.
- Релаксация тела. Мгновенное напряжение и мгновенное расслабление.
- Комбинации из наклонов, спиралей и изгибов торса в сочетании с различными положениями рук.

- Развитие выворотности и шага с помощью упражнений стретч - характера.

- Развитие навыков попицентричного движения.

Танцевальные комбинации.

7. Постановочно-репетиционная работа.

Теория.

Стилизованный русский народный костюм: его особенности и отличительные признаки от фольклорного костюма. Прослушивание музыкального материала и его анализ.

Практика.

Разучивание танцевальных комбинаций. Постановка танцев: «Груня», «Позови меня» «Две стороны одного зеркала». Участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

8. Зрительская практика.

Практика.

Посещение концертов, просмотр видеоматериалов: мюзикл «Король лев», балет «Весна священная», мюзикл «Красавица и чудовище».

9. Итоговое занятие.

Подведение итогов работы за учебный год. Открытое занятие для родителей. Награждение обучающихся. Мониторинг физического развития детей.

2.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты соотнесены с задачами образовательной программы и включают в себя:

- теоретические знания;
- практические умения и навыки;
- личностные качества, развитие которых происходит в процессе освоения программы.

После завершения обучения у обучающихся будут закреплены личностные качества: отзывчивость, терпение, настойчивость, желание добиться хорошего результата, умение работать в коллективе, развита культура общения, сенсомоторные и физические качества.

По окончании курса обучающиеся:

Обучающиеся будут знать:

- правила выполнения упражнений на различные группы мышц;
- жанры и стили хореографии;
- терминологию классического танца;
- историю развития хореографических направлений и стилей.

Обучающиеся будут уметь:

- координировать работу рук, ног и головы;
- импровизировать на заданные темы;
- правильно исполнять изученные движения;
- эмоционально и выразительно исполнять свою партию в коллективном танце;
- ориентироваться в пространстве зала и сценических площадок.

3.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	1-й
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов	144
Дата начала учебного периода	02.09.2025 г.
Дата окончания учебного периода	29.05.2026 г.
Продолжительность каникул	0
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 академических часа

3.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцующие сердца» необходимо:

- педагог дополнительного образования;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий;
- резина для стрейчинга, гимнастические скамейки, маты;
- костюмы для концертных номеров и занятий.

Условия формирования групп: группа первого года обучения формируется из детей возраста 11-15 лет в количестве 15 учащихся.

3.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

В программе обучения используются разнообразные формы текущего и итогового контроля:

- Мониторинг физического развития (начальный и в конце учебного года).
- Контрольный срез на знание танцевальных терминов.
- Контрольный срез на знание терминов классического и народного танцев.
- Тест по современным направлениям хореографии.

Постановочная практика «В поисках творчества»:

- составление комбинации в классическом стиле,
- составление комбинации в народном стиле,
- составление танцевальной связки в современном стиле,
- танцевальная импровизация на заданную тему.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоговая аттестация учащихся проводится в следующих формах:

- открытые занятия;
- участие в отчетных концертах;
- участие в творческих конкурсах.

3.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг физического развития.

1.Подъем стопы.

Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой.

Не развитая стопа будет сковывать амплитуду прыжка и других движений. Для развития гибкости ступни необходимо выполнять специальные упражнения.

2.Выворотность в стопе.

Выполнить 1,4,5 позиции ног, battement tendu.

Отсутствие выворотности, неподвижность голеностопного сустава может привести к травме. При выполнении позиций все пальцы должны плотно прилегать к полу.

3.Выворотность в колене.

Выполнить demi plie Grand plie, retere.

Невыворотность колена при исполнении прыжков ведет к травме. Развивается специальными упражнениями.

4.Выворотность в бедре.

Выполнить demi plie Grand plie, rond de jambe a terre, «лягушка» лежа на спине и животе.

Упражнение «лягушка» следует выполнять осторожно с нажимом на колени. Отсутствие выворотности бедра не позволит правильно и красиво выполнить позы классического танца. Развивается с помощью специальных упражнений.

5.Величина шага.

Выполнить releve en l'air во всех направлениях с удержанием ноги на максимальной высоте.

Нога должна идти свободно без усилий и боли, связки должны эластично растягиваться. Специальные упражнения увеличивают растяжку шага.

6.Гибкость корпуса.

Выполнить перегибы корпуса во все направления.

Верхняя часть корпуса перегибается легко и свободно, с устойчивым равновесием в нижней части корпуса. Идеальная гибкость не обязательна.

7.Прыжок.

Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную высоту.

Необходимо добиваться вытягивания корпуса и коленей в воздухе, полного опускания пяток на пол при приземлении, отталкивание производить всей ступней.

3.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Форма занятий	Методы обучения	Методы контроля
1.	Вводное занятие	Комбинированное занятие	Беседа, рассказ, инструктаж, тестовые упражнения	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
2.	Классический танец	Комбинированные и практические занятия	Рассказ, демонстрация, выполнение упражнений	Наблюдение
3.	Народный танец	Комбинированные и практические занятия	Рассказ, игра демонстрация, беседа, выполнение упражнений	Наблюдение
4.	Партерная гимнастика и акробатика	Комбинированные и практические занятия	Рассказ, демонстрация, выполнение упражнений	Наблюдение
5.	Танцевальная выразительность и импровизация	Комбинированные и практические занятия	Рассказ, беседа, игра, просмотр видеоматериалов	Наблюдение

6.	Современные направления хореографии	Комбинированные и практические занятия	Рассказ, беседа, демонстрация, просмотр видео материалов, выполнение упражнений, демонстрация	Наблюдение
7.	Постановочно-репетиционная работа	Практические занятия	Рассказ, демонстрация, выполнение упражнений,	Наблюдение, участие в концертах, конкурсах
8.	Зрительская практика	Практическое занятие	Экскурсия, посещение концертов	Анализ экскурсии или концерта
9.	Участие в концертах, конкурсах и фестивалях	Практика	Просмотр хореографических номеров	Анализ выступлений
10.	Итоговое занятие	Практическое занятие	Выполнение упражнений, показ танцевальных номеров, игра, тестирование	Наблюдение, выполнение контрольных нормативов

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательная работа является неотъемлемой частью реализации образовательной программы «Танцующие сердца». Воспитательная работа в рамках реализации данной образовательной программы имеет 2 составляющие: индивидуальная работа с каждым обучающимся и воспитательные мероприятия.

4.1. ЦЕЛЬ И ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Цель воспитательной работы в рамках реализации данной образовательной программы - адаптация в детском коллективе, формирование в ребенке уверенности в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию, создание условий для развития творческих способностей обучающегося, формирование чувства патриотизма и любви к Родине.

4.2. ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Направления и формы воспитательных мероприятий соответствуют возрастным особенностям обучающихся и их интересам.

Формы воспитательных мероприятий:

- Беседа;
- Игра;
- Экскурсия;
- Просмотр видеофильмов;
- Посещение концертов.

4.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы будут сформированы следующие компетенции:

- приобретен опыт коллективной работы;
- развиты навыки бесконфликтного и эффективного общения в процессе обучения;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;

- воспитание патриотизма, гордости за свою страну;
- приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы учреждения.

4.4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	Примечание
1.	День открытых дверей «Мы рады встрече с вами!»	август - сентябрь	Будущие обучающиеся участвуют в пробном занятии.
2.	«Знай, помни, соблюдай»	сентябрь	Знакомство с педагогом, коллективом обучающихся, инструктажи по технике безопасности.
3.	«Посеешь привычку, пожнешь характер» (Беседа, экскурсия)	октябрь	Тренинги
4.	«Многоликая Россия» (Беседа, экскурсия)	ноябрь	Посещение выставки декоративно-прикладного творчества, беседа о малой Родине, традициях малых народностей России.
5.	«Подари тепло своих рук» (Беседа, практическая часть занятия)	декабрь	Выступления с концертной программой.
6.	День Победы (Тематическое занятие, беседа, практическая часть занятия)	май	Просмотр видеофильма военной тематики, выступления.
7.	«Время танцевать» (итоговое занятие)	Май	Итоговое занятие.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дата		Тема занятия	Количество часов		Оборудование и раздаточный материал
Месяц	Неделя		Теория	Практика	
Сентябрь	1 неделя	Вводное занятие. Сдача тестовых нормативов. Классический танец. Беседа «Отличительные черты русского классического балета и его школы» Знакомство с новой терминологией.	2	2	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты. Аудио и видеозаписи, ноутбук.
Сентябрь	2 неделя	Разучивание элементов классического танца у станка	2	2	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Сентябрь	3 неделя	Классический экзерсис у станка и на середине зала	-	4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Сентябрь	4 неделя	Классический экзерсис у станка и на середине зала. Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно - сценическим танцем. Беседы о народной хореографии, традициях и обычаях.	- 2	2 -	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Октябрь	1 неделя	Разучивание народного экзерсиса у станка.	-	4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук,

					гимнастические скамейки, маты.
Октябрь	2 неделя	Народный экзерсис у станка и на середине.	-	4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Октябрь	3 неделя	Универсальная разминка.	2	2	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Октябрь	4 неделя	Универсальная разминка. Комплекс упражнений на растяжку.	-	4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Ноябрь	1 неделя	Акробатические упражнения. Актерское мастерство.	2	2	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Ноябрь	2 неделя	Создание сценического образа. Импровизации на заданную тему.	2	2	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Ноябрь	3 неделя	Импровизации на заданную тему.	-	4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Ноябрь	4 неделя	Парные импровизации.	-	4	Хореографический станок,

		Развитие современных направлений в хореографии, новые стили.			музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Ноябрь	5 неделя	Изучение комбинаций различных движений одного изолированного центра.	-	2	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Декабрь	1 неделя	Сложные координационные сочетания движений двух рук в различных направлениях и позициях.	2	-	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Декабрь	2 неделя	Танцевальные комбинации.	-	4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Декабрь	3 неделя	Танцевальные комбинации.	-	4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Декабрь	4 неделя	Разучивание танцевальных комбинаций. Постановочная работа.	2 -	- 2	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
Январь	2 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок,

					музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Январь	3 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Январь	4 неделя	Постановочная работа.	2	2	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Февраль	1 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Февраль	2 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Февраль	3 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты

Февраль	4 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Март	1 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Март	2 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Март	3 неделя	Постановочная работа.	2	2	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Март	4 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Апрель	1 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук,

					гимнастические скамейки, маты
Апрель	2 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Апрель	3 неделя	Постановочная работа.		4	Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты
Апрель	4 неделя	Зрительская практика.	-	4	
Май	1 неделя	Участие в концертах и конкурсах	-	4	Сценические костюмы, аудиозаписи.
Май	2 неделя	Участие в концертах и конкурсах	-	4	Сценические костюмы, аудиозаписи.
Май	3 неделя	Участие в концертах и конкурсах	-	4	Сценические костюмы, аудиозаписи.
Май	4 неделя	Участие в концертах и конкурсах. Итоговое занятие	-	4 4	Сценические костюмы, аудиозаписи. Хореографический станок, музыкальный центр, аудио и видеозаписи, ноутбук, гимнастические скамейки, маты.
		ИТОГО:	20	124	

6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2015 №1040 «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением».
6. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. 2003.
7. Баглай В. Е. Этническая хореография народов мира Феникс, 2007.
8. Базарова Н, Мей В. Азбука классического танца. Лань 2006.
9. Бутенко Эдуард Сценическое перевоплощение. Теория и практика 2005.
10. Гаевский В. Хореографические портреты. 2008.
11. Громов Ю.И. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика 2006.
12. Есаулов И. Г. Хореодраматургия. Искусство балетмейстера. 2000.
13. Загорец М. Танцы. М., 2003.
14. Костровицкая В. С.100 уроков классического танца. Лань, Планета музыки, 2009.
15. Костровицкая В. С. Классический танец. Слитные движения. Руки. Лань, Планета музыки, 2009.
16. Никитин В.Ю. О некоторых особенностях композиции в современном танце. // Дополнительное образование и воспитание. М., 2007. №5.
17. Никитин, -джаз танец. Методика преподавания [Текст] /. – Москва: ВЦХТ, 2002. – 210 с.
18. Макарова Е. П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стрейчинга. Методика работы с детьми дошкольного возраста. – СПб., 1993. – 32 с.
19. Гусев Г. П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка: Учеб. пособие для ВУЗов искусств и культуры. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 208 с.: ил.: ноты.
20. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: Издательство «Лань», 2000. – 192 с.
21. Никитин В. Ю. Джаз-модерн танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 128 с., ил.
22. Никитин В. Ю. Джаз-модерн танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001, -168 с., ил.
23. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. – М.; 2001.
24. Васильева Т.И. Балетная осанка – основа хореографического воспитания детей. М.: ЦНМК, 1983.
25. Гиршон А.С. Импровизация и хореография. – М., 1999.

Список литературы, рекомендованный для обучающихся

1. Азбука танцев. Мир твоих увлечений АСТ, Сталкер, 2004.

2. Никитин, - джаз танец [Текст] / . – Москва, 2000. – 170 с.
3. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева. – Кемерово, 1998.– 63 с.
4. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С . – Петербург, 2000. – С5.
5. Буренина А.И. Коммуникативные танцы – игры «Музыкальная палитра», 2004.
6. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
7. 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.
8. Савенков И.А. Одаренные дети в детском саду и школе, стр. 5.