

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Администрация городского округа «Город Калининград» КОМИТЕТ ПО  
ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57

Принята на заседании

Методического (педагогического) совета

Протокол № 6

от «29» мая 2024 года

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ № 57

Е.О.Кремер

Приказ № 636-д от 10.06.2024



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Азбука танцев»**

Возраст обучающихся: 1-6 класс

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:  
Панкратьева Алина Сергеевна,  
методист

г. Калининград, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Программа «Танец-это здоровье» предназначена для преподавания основ хореографического искусства со второго по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Первоначальные творческие проявления у детей в области музыкально-ритмических движений, несмотря на их скромные результаты, являются очень важными, они – начало их будущей творческой деятельности. Дети, используя полученные знания, умения и навыки применяют их в свободной самостоятельной деятельности. Ведущая идея заключается в том, чтобы активизировать на занятиях хореографии творческие проявления учащихся, усилить роль творческого начала в развитии личности юного танцора. Творческие проявления детей на занятиях должны иметь целенаправленный, активный и эмоциональный характер. Для этого необходим некоторый анализ индивидуальных способностей учащихся и разработка методов постепенного внедрения творческих заданий на уроках. Древнегреческий философ Демократ утверждал: «Ни искусство, ни мудрость не могут быть достигнуты, если не учиться», а Коменский Я.А. отмечал, что в человеке прочно и устойчиво то, что впитывает он в себя в юном возрасте.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

*Хореография* – «хорео» – танец, «графо» – пишу.

Первоначально термином «хореография» обозначали умение записывать танцы условными значками, а в дальнейшем под ними стали понимать искусство создавать танцы.

*Хореограф* – постановщик танцев.

*Танец* – совокупность движений, которые выражают мысли и чувства танцующих под музыку.

*Классический танец* – система условных движений, которая развивает мускулы и делает тело танцовщика гибким, пластичным, устойчивым.

*Народный танец* – зародился в глубокой древности и переходил из поколения в поколение, отражая характер народа, его образ жизни. У каждого народа сложились свои танцевальные традиции, своя координация, своя музыка.

*Бальный танец* – парный танец.

*Спортивные бальные танцы:*

1. *Европейская программа* (медленный вальс, танго, венский вальс, медленный фокстрот, квикстеп)
2. *Латиноамериканская программа* (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайф)

*Эстрадный танец* – вид танца развлекательного характера, может включать в себя акробатику и ритмические танцы. («Кан-кан» - французский эстрадный танец, «Чечетка» - испано-американский эстрадный танец)

*Современные эстрадные танцы:* хип-хоп, фанк, джаз-модерн, тектоник.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца» имеет художественную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый.

### **Актуальность образовательной программы**

Творческие способности являются одним из компонентов структуры личности. Развитие их способствует развитию личности ребенка в целом. Как утверждают выдающиеся психологи Л. С. Выготский, Л. А. Венгер, Б. М. Теплов, Д. Б. Эльконин и др., основой творческих способностей являются общие способности. Если ребенок умеет анализировать, сравнивать, наблюдать, рассуждать, обобщать, то у него, как правило, обнаруживается 5 высокий уровень интеллекта. Такой ребенок может быть одаренным и в других сферах, где его будет отличать высокая способность к созданию новых идей. Актуальность данной темы определяется социальной значимостью проблемы воспитания активной творческой личности. Решение этой важной задачи начинается уже в дошкольном возрасте. Именно в детском саду происходит знакомство детей с танцем и их первое активное приобщение к этому виду творческой деятельности. Проблема развития творческих способностей у детей состоит в том, что нам необходимо продолжать развивать у детей музыкально-ритмические и танцевальные движения, заложенные природой. Еще труднее заинтересовать и сделать так, чтобы танец стал привлекательным не только для исполнителя, но и для зрителя. Любой танец может заиграть красками, если включить фантазию и изобретательность. Хореографическая изобретательность состоит в сочинении танца, с необычным сюжетом или применением атрибутики в постановках. В процессе работы из всего многообразия практического материала, предлагаемого разными жанрами и направлениями хореографического искусства, можно выделить движения классического, народного, современного и историко-бытового танцев, наиболее влияющих на разностороннее развитие личности и доступные для освоения детям.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

определена тем, что направлена на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной жизни, улучшении своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические 4 навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Благодаря систематическому образованию и воспитанию, ребенок приобретает эстетическую и танцевальную

культуру, развитие танцевальных и музыкальных способностей, помогает более тонкому восприятию хореографического искусства, формируется чувства ответственности в исполнении своей индивидуальности в коллективном процесс (общий танец), проявляется творческий потенциал при выполнении индивидуальных партий (соло) в коллективном постановочном процессе при создании танцевального номера. Каждый новый танец становится для ребенка «открытием ума, сердца и души». Душа ребенка самобытна, индивидуальна. Для каждого ребенка необходим индивидуальный подход. Индивидуальные занятия направлены на развитие творческой индивидуальности, развитие воображения.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Искусство танца - это синтез эстетического и физического развития человека. Общеразвивающие упражнения, упражнения партерной гимнастики, элементы классического танца, современного танца, исполняются под музыкальное сопровождение. Образность, различный характер музыки, многообразие музыкальных жанров повышает эмоциональность детей, развивает их воображение. Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени. Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

При написании программы учтены следующие принципы:

- *доступности и последовательности;*
- *научности;*
- *учёта возрастных особенностей;*
- *наглядности;*
- *связи теории с практикой;*
- *межпредметности.*
- *единства обучающей, развивающей и воспитательной функций*
  - *систематичности и постепенности.*

**Отличительные особенности программы** состоит в том, что большая часть учебного занятия, опирается на музыкально-ритмические упражнения и также предусматривает упражнения на развитие гибкости, координации движений, ловкости, что значительно расширяют арсенал средств для физического развития личности учащегося и его индивидуальности. В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: элементы классического, эстрадного, детского и современного танцев. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить детей со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры. Программа предусматривает индивидуальный подход к каждому учащемуся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Подбор заданий осуществляется на

основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии. Личностно-ориентированное обучение позволяет создать “ситуацию успеха” для каждого учащегося. Обучение строится по принципу от простого к сложному, усложнение учебного материала для одарённых и высокомотивированных детей.

#### **Цель образовательной программы:**

- художественно-эстетическое развитие личности учащихся на основе приобретенных ими знаний, умений, навыков в области истории хореографического искусства, а также выявление одаренных детей, подготовка их к поступлению в профессиональные учебные заведения.

#### **Задачи образовательной программы:**

- познакомить детей с различными видами танцев (их истории, танцевальных профессиях, костюмах, атрибутах, танцевальной технологией).

- научить владеть базовыми элементами различных танцевальных жанров;  
- научить самостоятельно использовать полученные знания и навыки в работе над пластическими образами танцев; - обучить основам импровизации.

#### **Развивающие:**

- развитие музыкальности (эмоциональную отзывчивость на музыку, слуховые представления, чувство ритма);

- формирование художественного вкуса;

- развитие выразительности движения;

- развитие координации движения.

#### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям ритмикой;

- психологическое раскрепощение ребенка, творчество в движениях;

- воспитание умения работать в коллективе, выполнять ритмические движения слаженно;

- развитие мышления, воображения, познавательной активности.

#### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-12 лет. Набор детей в объединение – свободный.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение осуществляется из числа обучающихся пятых классов МАОУ СОШ № 57. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Программа предназначена для обучающихся 5 классов МАОУ СОШ № 57. Программа реализуется в рамках Губернаторской программы «Умная продлёнка» и является бесплатной для обучающихся.

#### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов – 72. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

## **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа, включая индивидуальные консультации, экскурсоводческие практикумы, тренинги, посещение экскурсий.

## **Основные методы обучения**

На занятиях учащиеся приобретают навыки музыкально-двигательной деятельности, осваивают простейшие танцевальные элементы.

Занятие делится на три части: подготовительную или вводную основную и заключительную.

Первая часть занятия включает маршировку и разминку, построенные на простейших движениях. Способствующих разогреву мышц, суставов и связок, желательна с элементами образности.

Вторая, основная часть – изучение элементов классического, народного и современного танцев; основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работой над этюдами, композициями.

Третья, заключительная часть включает закрепление музыкально-ритмичного материала в игре, танцевально-игровые упражнения. У каждой части занятия свои задачи.

Главная задача подготовительной части – организовать внимание детей, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной работе.

Задачами основной части являются: формирование осанки (постановка корпуса, рук, ног, головы); развитие силы, выносливости, начальных элементов координации посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, музыкального и выразительного их исполнения.

Задачи заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса посредством игры. При проведении занятий необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным, расчлняя каждое упражнение на элементы. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием учащихся. Не следует ставить задачу разучить как можно больше движений за занятие. Важно добиться осмысленного, правильного, музыкального исполнения каждого задания урока. С первого занятия важна работа над культурой исполнения движения.

Основные педагогические принципы в работе с детьми: доступность, системность, последовательность, учет возрастных особенностей, перспективность.

**Планируемые результаты** заключается в решение проблем нравственно-эстетического воспитания. В результате участия детей в танцевальных композициях, концертах происходит приобщение воспитанников к общечеловеческим ценностям, обогащение их духовного мира.

Отмечается направленность опыта на использование репродуктивных методов работы, которые включают совместную деятельность педагога и воспитанников в создании и показе танцевальных композиций.

Дают возможность:

–участвовать в коллективных творческих мероприятиях;

–развивать танцевальные, артистические способности, восприимчивость к художественным образам, эмоциональное развитие личности, ассоциативное мышление; стимуляцию познавательных интересов;

–способствовать формированию интереса детей к танцам мировой культуры, к танцам своей национальности;

–способствовать накоплению художественного опыта и органичного включения личности в культурную среду;

–формировать чувства ответственности за порученное дело, активность и объективность в оценке себя и других, коммуникабельность, умение работать в коллективе, не теряя своей творческой индивидуальности.

Критерием результативности опыта является степень творческой самореализации учащихся в учебно-познавательной деятельности, в формировании устойчивых концертно-исполнительских навыков, в повышении интереса к творческой деятельности, в формировании умений анализировать, сравнивать, обобщать.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

1. Внешние физические, пластические и профессиональные данные:

- физическое сложение отдельных частей тела (стопа, щиколотка, икра, колено, тазобедренный сустав);
- выворотность (подвижность тазобедренного сустава, раскрытие коленей, стоп в сторону);
- шаг (амплитуда высоты поднятия ног вперед, в сторону, назад);
- подъем стопы (наличие либо отсутствие);
- прыжок (высота прыжка);
- координация;
- гибкость.

2. Чувство метроритма, музыкальность, музыкальная память: определяется чувство ритма по воспроизведению простейших ритмических рисунков. Оценивается точность запоминания и воспроизведения ритмического рисунка, умение передавать в движении различный характер музыки, исполнять движения в правильном музыкальном темпе.

3. Исполнение движений:

- выполнить прыжки под музыку;
- на координацию: исполнение одновременных движений рук и ног, противоход, марш;
- выполнение различных гимнастических упражнений: «складочка», «бабочка», «мостик», «лодочка», умение садиться на шпагат (продольный с правой и левой ноги, поперечный).

4. Эмоциональный отклик ребёнка при восприятии движений и музыки различного характера.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Формы промежуточного и итогового контроля: выступление, постановка собственной мини-зарисовки.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех

участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### ***Материально-технические условия (обеспечение).***

1. *Компьютер*
2. *Интернет*
3. *Музыкальный центр*

### ***Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.***

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

### ***Кадровые***

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### ***Оценочные и методические материалы.***

*10 баллов* – упражнение выполнено полностью, безошибочно (параграф 1), самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.

*9 баллов* – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, эмоционально, в характере исполнения в полном объеме.

*8 баллов* – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности, есть 1 ошибка. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

*7 баллов* – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть 2 ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса. Упражнение

выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

*6 баллов* – задание выполнено, но допущены грубейшие ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. Упражнение выполнено в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности. Выполняются отдельные учебные действия и умения, последовательность действий при выполнении заданий хаотична, учебные действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство заданий могут выполнить с помощью учителя.

*5 баллов* – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 4х ошибок. Обучающийся старается выполнить комбинацию в характере и манере изучаемой национальности. Выявляются затруднения при выполнении отдельных тренировочных движений.

*4 балла* – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок. Обучающийся исполняет комбинацию не в характере, без стиля и манеры изучаемой национальности.

*3 балла* – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок.

*2 балла* – задание выполнено частично, при выполнении допущено более 6 ошибок.

*1 балл* – задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.

### ***Методическое обеспечение***

#### **Уровневая дифференциация образовательной программы**

(для разноуровневых программ).

Каждый обучающийся должен иметь доступ к любому из уровней, что определяется его стартовой готовностью к освоению образовательной программы, а материал образовательной программы, должен учитывать особенности тех обучающихся, которые могут испытывать объективные сложности при освоении образовательной программы.

К **вводному уровню** относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 10 часов.

Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на ознакомительный уровень не менее 20% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К **ознакомительному уровню** относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения программы составляет не менее 3 месяцев, время обучения – от 1 до 3 часов в неделю. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на

базовый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К **базовому уровню** относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 8 до 18 лет, осваивающим программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения – от 2 до 6 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; от 3 до 5 часов в неделю для иных программ.

Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиадах не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также региональных, муниципальных и всероссийских олимпиад не менее 10% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; переход на углублённый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

К **углублённому уровню** относятся дополнительные общеразвивающие программы, которые предоставляются обучающимся в возрасте от 12 до 18 лет, осваивающим программы основного общего, среднего общего образования, программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения. При этом срок освоения программы составляет не менее 1 года, время обучения – от 2 до 8 часов в неделю для программ, формирующих современные умения и навыки для учебы, жизни и труда; не менее 2 лет, время обучения – от 4 до 8 часов в неделю для иных программ.

Результатом обучения является участие в конкурсных мероприятиях, включенных в рекомендуемый Министерством образования Калининградской области перечень, а также городских и всероссийских олимпиадах не менее 80% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам; включение в число победителей и призёров перечня конкурсных мероприятий, рекомендуемых Министерством образования Калининградской области, а также городских и всероссийских олимпиад не менее 50% обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

*(72 часа, 2 часа в неделю)*

### **Раздел 1. Хореографическая азбука.**

*Тема 1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов*

Развитие опорно-двигательного аппарата, упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, ног. Подбор упражнений способствующих

разогреву и координации, скорости мышечных реакций. Ритмическая основа упражнений должна соответствовать музыкальному материалу.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад, сторону;
- повороты головы вправо, влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание плеч вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;
- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе;
- отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей:

- сгибание кистей вниз и вверх;
- отведение вправо и влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперед, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса «пилка»;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса (ронять корпус).

Упражнения для ног:

- подъем на полупальцы;
- подъем согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперед и стороны;
- тоже с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперед и в стороны;
- развороты согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу в суставе, внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- На обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом (из 6 позиции на 2 позицию и обратно);
- перескок с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперед и в стороны;
- подскоки;
- легкий бег.

*Тема 1.2. Фигурная маршировка.*

Различные построения рисунков и фигур. Приемы перестроения из одной фигуры в другую. Развитие ориентировки в пространстве. Развитие чувства музыкального ритма и ритмичности движения. Использование различных видов шагов. Создание музыкально двигательного образа на основе мелодий.

Виды рисунков танца:

- круг;
- змейка;
- цепочка;
- квадрат;
- колонна;
- шеренга;
- диагональ;
- зигзаг.

Виды фигур:

- круг в круге;
- «звездочка»;
- «воротца»;
- сужение и расширение круга.

Виды шагов и ходов:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг с пятки;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг;
- шаги на полуприседании;
- маршевый шаг;
- галоп; - подскок;
- легкий бег с отбрасыванием ног назад, согнутых в коленях;
- бег «лошадки»;

*Тема 1.3. Элементы классического танца.*

Изучается на середине зала при неполной выворотности ног.

Постановка корпуса, ног, рук, головы:

- позиции ног 1,2,3;
- постановка стоп;
- позиции рук: подготовительное положение, постановка кисти, 1,3,2 (изучается последней, как наиболее трудная), муз размер: 4/4 – 1 такт;  $\frac{3}{4}$  - 4 такта;
- battement tendu в 1 и 3 позициях, все направления, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- demi plié в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта;
- battement tendu et demi plié в 1 и 3 позициях, музыкальный размер: 4/4 – 2 такта, (1 такт на каждое движение);
- постановка корпуса, ног у станка (лицом к станку) в полувыворотных позициях;
- prègration для руки у станка (держась одной рукой за палку);
- наклон корпуса вперед, в стороны;
- трамплинные прыжки;
- понятие en fase.

*Тема 1.4. Элементы народного танца.*

- положение рук на поясе;
- положение рук в паре (в русском, в белорусском танце);
- шаг с приставкой;
- шаг с подскоком;
- притоп одинарный, тройной;
- галоп;
- подскок;
- «ковырялочка»;
- «гармошка»;
- хлопки в ладоши;
- полька;
- вращение по точкам класса на месте.

### *Тема 1.5. Балетная гимнастика.*

Упражнения для развития тела, физических данных. Упражнения предполагается исполнять на полу, на ковриках (партер). Задачи партерного экзерсиса: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок. Нарастить силу мышц.

Партерный экзерсис:

- упражнение на напряжение и расслабление мышц;
- упражнения для исправления осанки;
- упражнения на укрепление мышц спины;
- упражнение на укрепление мышц спины;
- упражнения на развитие выворотности ног, танцевального шага;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения на развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов;
- упражнения, подготавливающие к классическому экзерсису.

## **Раздел 2. Музыка и танец.**

### *Тема 2.1. Связь музыки и движения*

Взаимосвязь танцевального движения с танцем. Понятие о строении музыкальной и танцевальной речи (мотив, фраза, предложение). Законченность мелодии и танцевального движения. Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцующего. Начало исполнения движения после вступления. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Понятие о трех музыкальных жанрах: марш - танец – песня. Знакомство с двухчастным и трехчастным построением произведения.

### *Тема 2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях*

Понятие о музыкальных темпах. Классификация музыкальных темпов: медленный, быстрый, умеренный (изучается последним). Исполнение движений в различных темпах: переход из одного темпа в другой, ускорение и замедление заданного темпа, сохранение заданного темпа после прекращения звучания музыки.

Использование образных упражнений: «листопад», «снегопад» и т.д.

Музыкальные игры: «Регулировщик движения», «ищи свой цвет», «бездомная птичка» и др.

*Тема 2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях*

Понятие о динамике (*forte*, *piano*) музыкального произведения. Знакомство с динамическими контрастами в связи со смысловым содержанием музыкального произведения. Определение на слух динамических оттенков музыки. Выполнение движений с различной амплитудой и силой мышечного напряжения в зависимости от динамических оттенков.

Использование образных упражнений: «ветер и ветерок», «волны большие и маленькие». «лес шумит» и др.

Музыкальные игры: «пасть акулы», «медведь и мыши», «на болоте» и др.

Понятие о характере музыки (радостная, печальная, торжественная и др.). Ладовая окраска музыкального произведения (мажор, минор).

Использование образных упражнений: «дождь и солнце», «Арлекин и Пьеро», «Несмеяна и Емеля» и др.

Этюды – импровизации на самостоятельное создание образов, развивающих творческую активность учащихся.

#### *Тема 2.4. Метроритм, специальные упражнения*

Понятие о метре, ритме, ритмическом рисунке. Воспроизведение разнообразных ритмических рисунков с помощью хлопков в ладоши, притопов ног, позднее в сочетании с простыми танцевальными движениями.

Понятие слабых и сильных долей. Знакомство с музыкальными размерами: 2/4, 3/4, 4/4;

Упражнение на акцентирование «сильной» первой доли такта: ударом мяча, притопом ноги, хлопком в ладоши, прыжком, передачей предмета, взмахом платка и т.д. На «слабые» доли исполнение движений менее сильных.

Понятие о длительностях (целые, половинные, четвертные, восьмые). Воспроизведение длительности нот движениями:

- целая нота – полное приседание, круговое движение в поясе и др.;
- половинная нота – полуприседание, круговое движение головой по полукругу и др.; 8
- четвертная нота – шаг, подскок, прыжок и др.;
- восьмая нота – различные виды беговых шагов и др.

### **Раздел 3. Танцевальные композиции.**

#### *Тема 3.1. Парные композиции*

Знакомство с основными правилами поведения в парном танце:

- приглашение на танец;
- постановка исполнителей в танце;
- положение корпуса: лицом друг к другу, лицом по линии танца, лицом против линии танца, в повороте в парой и др.;
- положение рук: взявшись за одну руку, за две руки, «крест-накрест», «воротца», «под руки» и др.;
- ведущая роль партнера.

Воспитание уважительного отношения партнеров друг к другу. Развитие навыков исполнения парного танца.

#### *Тема 3.2. Массовые композиции*

Руководитель сам выбирает характер, образ и музыкальное сопровождение танцевальной композиции, используя изученные танцевальные движения и этюды.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Наименование разделов и тем занятий	Количество часов		Всего
	Теория	Практика	

Инструктаж по технике безопасности	2	-	2
<b>Раздел 1. Хореографическая азбука</b>			
1.1. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов	1	3	4
1.2. Фигурная маршировка	-	2	2
1.3. Элементы классического танца	-	12	12
1.4. Элементы народного танца	-	10	10
1.5. Балетная гимнастика	1	14	15
<b>Итого по разделу</b>		45	
<b>Раздел 2. Музыка и танец</b>			
2.1. Связь музыки и движения	-	2	2
2.2. Темп музыкального произведения в танцевальных движениях	-	2	2
2.3. Динамика и характер музыкального произведения в танцевальных движениях		1	1
2.4. Метроритм, специальные упражнения	-	2	2
<b>Итого по разделу</b>		7	
<b>Раздел 3. Танцевальные композиции</b>			
3.1. Парные композиции	-	6	6
3.2. Массовые композиции	-	14	14
<b>Итого по разделу</b>		20	
<i>Всего 72</i>			

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Азбука танцев»
1.	Начало учебного периода	02.09.2024г.
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раз в неделю по 1 часа
5.	Количество часов	72
6.	Окончание учебного года	31.05.2025г.
7.	Период реализации программы	09.09.2024-31.05.2025

### Рабочая программа воспитания содержит:

- цель и особенности организуемого воспитательного процесса;
- формы и содержание деятельности (конкретное практическое наполнение различных видов и форм деятельности, организационная оболочка деятельности, виды и формы индивидуальной или совместной с детьми деятельности, для достижения цели воспитания (ролевая игра или игра по станциям, беседа или дискуссия, поход выходного дня, трудовой десант и т.п.).

- планируемые результаты и формы их проявления;
- календарный план воспитательной работы, разрабатываемый в соответствии с рабочей программой воспитания и конкретизирующий ее применительно к текущему учебному году перечень конкретных дел, событий, мероприятий воспитательной направленности.

В соответствии с основными принципами государственной политики в сфере образования воспитательная работа осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

*Гражданско-патриотическое* – формирование основ гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, готовности к активному проявлению профессионально значимых качеств и умений в различных сферах жизни общества.

*Нравственное и духовное воспитание* – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

*Воспитание положительного отношения к труду и творчеству* – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства.

*Интеллектуальное воспитание* – оказание помощи в развитии в себе способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

*Здоровьесберегающее воспитание* – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения обучающихся на улице и дорогах.

*Социокультурное и медиакультурное воспитание* – формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве).

*Правовое воспитание и культура безопасности* – формирования у обучающихся правовой культуры, представлений об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры.

*Воспитание семейных ценностей* – формирование у обучающихся ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

*Формирование коммуникативной культуры* – формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию.

*Экологическое воспитание* – воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

*Художественно-эстетическое воспитание* – обогащение чувственного, эмоционально-ценностного, эстетического опыта обучающихся; развитие художественно-образного мышления, способностей к творчеству.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма урока	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с компьютерами, правила поведения на уроках	Безопасность и ЗОЖ	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей и бережном отношении к оборудованию	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
5.	Участие в конкурсах и олимпиадах	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Ноябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника отечества»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытое занятие для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству, интеллектуальное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

### *Список литературы:*

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

Для педагога дополнительного образования:

1. Тищенко Т. Н. История хореографического искусства- Москва: «Спутник+», 2016 г.- 141 с.
2. Вашкевич Н.Н. История хореографии - Москва: «И.Кнебель», 2012 г.-85 с.
3. Вашкевич Н.Н. История хореографии всех веков и народов - Москва: «Лань», 2018 г.- 192 с.
4. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии.2-е изд., испр.- Москва: «Планета Музыки», 2011 г.- 544 с.
5. Иноземцева Г.В. Балет. XX век. Страницы истории хореографического искусства РоссииXX в. по материалам журнала «Балет»- Москва: «Редакция журнала Балет», 2011 г.-440 с.