

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Лицей № 109

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МАОУ Лицея № 109  
Протокол № 1 от «30» августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ Лицея № 109  
(Кудимова Ю.А.)  
Приказ от «01» сентября 2023г. № 1/02-О



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Притяжение +»**

**Возраст обучающихся:** 6-11 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Объем программы:** 432 часа

**Автор-составитель:**  
Оборин Павел Александрович,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург,  
2023 г.

# I. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

*Танец - самое возвышенное, самое волнующее и самое прекрасное из всех искусств, поскольку он не просто отражение жизни или отвлечение от нее, а сама жизнь.*

*Хэвлок Эллис*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Ансамбль танца «Притяжение+» (далее – Программа) имеет художественную направленность.

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
- Уставом Учреждения и другими локальными нормативными актами Учреждения.

#### **Актуальность:**

Согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р, стратегической направленностью в воспитании ребёнка XXI века становится подготовка человека, обладающего опытом творческой деятельности, а также продуктивно, осмысленно и творчески реализующего знания на практике. Среди важнейших задач следует назвать активизацию творческой деятельности, развитие теоретических и практических умений.

Занятия танцем становятся для детей частью их жизни, т.к. дают возможность выразить себя, свои чувства, настроение в движении и жесте, подчинить свое тело музыке. Дети приобретают стройную осанку, начинают свободно, грациозно двигаться, избавляются от многих физических недостатков, улучшается координация движений. Благодаря занятиям легко и естественно чувствуют эстетику поведения в быту: подтянутость, внимательность и вежливость по отношению к друзьям, чистоту и аккуратность по отношению к себе.

Отличительная особенность. Танцевальный коллектив является художественно-воспитательным объединением, соединяющим две системы: художественной культуры и культурно-воспитательной, объединяющей воедино обучение, воспитание и развитие.

Адресат Программы: обучающиеся 6-11 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного просмотра. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

Группы формируются по возрастному принципу на основе психофизиологических особенностей обучающихся.

Возрастные особенности адресата программы. Начало младшего школьного возраста определяется моментом поступления ребенка в школу. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит интенсивное физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения в школе.

Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. В этом возрасте идёт активное развитие и окостенение конечностей, позвоночника и тазовых костей. Существенной физической особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение длительное время пребывать в одной и той же позе.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Интенсивно развиваются, перестраиваются сами мыслительные процессы. Происходит переход от наглядно - образного к словесно - логическому мышлению. Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание.

В третьем, четвертом классе – происходит формирование детского коллектива (мы и наша учительница). Появляются симпатии и антипатии. Проявляются требования к личностным качествам. Складывается детский коллектив. В третьем - четвертом классе происходит резкий поворот от интересов взрослого, к интересам сверстников (секреты, шифры и т. д.). Эмоциональное развитие. В эмоциональной жизни детей этого возраста изменяется, прежде всего, содержательная сторона переживаний. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения. Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Младшие школьники очень эмоциональны. Всё, что дети наблюдают, о чём думают, что делают, вызывает у них эмоционально окрашенное отношение. Кроме того, младшие школьники не умеют сдерживать свои чувства, контролировать их внешнее проявление, эмоциональность выражается в их большой эмоциональной неустойчивости, частой смене настроений, склонности к аффектам, кратковременным и бурным проявлениям радости, горя, гнева, страха. С годами всё больше развивается способность регулировать свои чувства, сдерживать их нежелательные проявления.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия – 3 академических часа по 40 минут (с перерывом в 10 минут между занятиями)

Объем программы – общее количество учебных часов, необходимых для освоения - 432 часа.

Форма обучения: групповая.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

- приобщить детей к танцевальному мастерству, способствовать эстетическому и нравственному развитию, выявить и раскрыть творческие способности школьника посредством хореографического искусства.

### **Задачи программы:**

- обучать сознательному отношению детей к изучаемому материалу;
- развивать творческие способности ребенка и физические данные;
- воспитывать художественный вкус, эстетическое восприятие и воображение.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Особое внимание в занятиях хореографией надо обратить на музыкальное воспитание обучающихся, на характер и качество музыкального сопровождения. Музыка делает занятия более полноценными и эмоциональными, вызывает желание двигаться, создает хорошее настроение.

В конце каждого года проводятся контрольные занятия по разделам образовательной программы, открытые уроки для родителей, педагогов, др. групп.

Аттестация обучающихся может быть в форме отчетного концерта или конкурса.

### **Схема возрастного и количественного распределения детей по группам, количество занятий в неделю и их продолжительность**

Год обучения	Количество детей в группе	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятий, час.	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	15	2	3	6	216
2	15	2	3	6	216

В программу входят разделы: ритмика, танцевальная азбука, партерная

гимнастика, классический танец, народно-сценический танец, элементы эстрадного танца; развивающие игры; композиция танца, концертная деятельность.

**Раздел «Ритмика»** включает занятия по музыкально-ритмическому воспитанию, целью которых являются развитие музыкального слуха и памяти, пластической выразительности посредством упражнений, построенных на связи музыки и движений.

**Раздел «Танцевальная азбука»** содержит элементы классического, народного и бального танцев. Упражнения этого раздела способствуют развитию правильной осанки, подвижности суставов, помогают исправить физические недостатки.

**Раздел «Партерная гимнастика»** включает упражнения на развитие физических данных ребенка, укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости. Дети усваивают понятия: «прямая спина», «вытянутый носок», «выворотная позиция».

**Раздел «Классический танец».** Привычка держать корпус подтянутым должна стать в дальнейшем исполнительским навыком, определяющим творческую дисциплину в танце. Поэтому основное внимание необходимо уделить постановке корпуса, рук, ног и головы, освоению элементарных форм пор-де-бра, развитию выворотности и координации движений.

**Раздел «Народно-сценический танец»** включает упражнения народно-сценического танца, которые позволяют развить подвижность суставов, укрепление и эластичность связок, развивают определенную группу мышц, недостаточно занятых в упражнениях классического танца, тренируется нервная система.

**Раздел «Эстрадный танец»** включает обучение, основанное на синхронных ритмических и физкультурных движениях, исполняемых под джазовую музыку.

### **1.3. Планируемые результаты 1 года обучения**

#### ***Предметные***

- иметь определенные двигательные и танцевальные навыки;
- иметь определенный уровень развития физических способностей и костномышечного аппарата, соответствующий возрасту.

#### ***Метапредметные:***

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки, реагировать на начало музыки и её окончание, правильно исполнить музыкальное вступление «препарасьон», исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки;
- запоминать и исполнять танцевальные движения и композиции;
- передавать игровые образы различного характера;
- уметь работать индивидуально и в группе.

#### ***Личностные:***

- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- уметь осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия в соответствии с ситуацией; понимать причины успеха и неуспеха;
- иметь сформированный интерес к занятиям танцем;
- иметь навыки проявления эмоциональной отзывчивости, способности к сотрудничеству.

#### **1.4. Воспитательный потенциал программы**

**Цель:** формировать общую культуру личности ребенка и нравственно-эстетические отношения между детьми посредством хореографии.

##### **Задачи воспитательной работы:**

- познакомить обучающихся с хореографическим мастерством;
- формировать мотивацию к изучению танцевального искусства;
- формировать самостоятельную способность к созданию образов хореографического номера.

##### **Ожидаемые результаты:**

Обучающиеся в процессе освоения программы познакомились с хореографическим мастерством, демонстрируют желание продолжить изучать танцевальное искусство. Обучающиеся умеют самостоятельно создавать образы для хореографическим номеров.

**Формы проведения воспитательных мероприятий:** экскурсия, открытое занятие, отчетный концерт.

##### **Методы воспитательного воздействия:**

- метод формирования создания личности (беседа, лекция, дискуссия, рассказ, объяснение, пример);
- метод стимулирования деятельности и поведения (поощрение, создание ситуации успеха, показ образцов для подражания).



## 1.5. Учебный (тематический) план

### Учебный (тематический) план – 1 года обучения

№	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие</b> – понятие о жанрах хореографии; – термины, принятые в хореографии; – правила ТБ в танцевальном классе; – аттестация обучающихся.	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>1</b>	<b>Ритмика</b> – ритмические упражнения; – музыкальные игры; – музыкальные задания по прослушиванию и анализу танцевальной музыки.	<b>36</b> 15 9 12	<b>12</b> 5 3 4	<b>24</b> 10 6 8
<b>2</b>	<b>Танцевальная азбука</b> – возникновение и развитие танца; – возникновение и развитие бальной хореографии; – упражнения на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности, танцевальных поз и танцевальных фигур.	<b>36</b> 6 6 24	<b>7</b> 2 2 3	<b>29</b> 4 4 21
<b>3</b>	<b>Партерная гимнастика</b> – упражнения на развитие физических данных; – укрепление мышечного аппарата, силы, выносливости.	<b>24</b> 12 12	<b>8</b> 4 4	<b>16</b> 8 8
<b>4</b>	<b>Классический танец</b> – основные позиции и движения классического танца; – тренировочные упражнения классического танца; – экзерсис у станка; – экзерсис на середине зала.	<b>27</b> 9 6 6 6	<b>9</b> 3 2 2 2	<b>18</b> 6 4 4 4
<b>5</b>	<b>Народно-сценический танец</b> – элементы русского народного и народно-сценического танца; – позиции рук, варианты их перемещения из позиции в позицию;	<b>36</b> 12 6 6	<b>12</b> 4 2 2	<b>24</b> 8 4 4

	–изучение основных позиций и движений народно-характерного танца; –тренировочные упражнения народно- характерного танца.	12	4	8
<b>6</b>	<b>Танцевальный репертуар</b> –разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой; –танцевальные постановки.	<b>36</b> 12  24	<b>4</b> 2  2	<b>32</b> 10  22
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b> - аттестация обучающихся.	<b>3</b>		<b>3</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	<b>68</b>	<b>148</b>

## 1.6. Содержание программы 1 года обучения

### Вводное занятие

**Теория:** Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям. Выполнение домашнего задания. Дисциплина на занятиях. Взаимоотношение «обучающиеся-преподаватель» и отношения между детьми, отношение к группе. Класс для занятий танцем, раздевалки. Режим занятий.

**Практика:** Организация групп. Знакомство с детьми. Беседа с родителями о роли занятий танцем, о цели и задачах I ступени обучения. Выбор родительского комитета. Проведение отчетного родительского собрания о результатах и перспективах.

### 1. Ритмика.

**Теория:** Связь музыки и движения. Понятие «мелодия». Характер мелодии: грустная, веселая, торжественная. Зависимость движения от характера мелодии. Темп музыки. Ускорение и замедление. Музыкальное вступление. Музыкальная фраза. Начало и конец музыкальной фразы. Связь начала движения с началом музыкальной фразы. Ритм музыки.

**Практика:** Слушание музыки. Характеристика музыкальных образов. Подбор выразительных движений для образа, соответствующих темпу, ритму, характеру музыки. Самостоятельное использование музыкально-двигательной деятельности в импровизациях.

Упражнения, развивающие музыкальное чувство: марш, легкий бег, подскоки, торжественный шаг. Следить за началом исполнения музыки после музыкального вступления и за окончанием движения вместе с концом музыкальной фразы. Использовать в музыкальном сопровождении движения.

### 2. Танцевальная азбука.

**Теория:** Постановка корпуса, головы. Понятие вытянутой ноги.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному и по два, перестроения из колонны по одному в пары и обратно, на месте и на шагах. Построение в шеренгу, в круг, сужение и расширение круга, свободное размещение в зале, построение «цепочкой», «елочкой», построение «воротца».

Поклон. Виды и композиционное построение произведений народной хореографии.

**Практика:** позиции и упражнения танца. Постановка корпуса. Положение анфас. Вытягивание ноги в сторону и вперед, с переводом с носка на каблук и обратно. Раскрывание рук вперед – в сторону из положения «на поясе», соединяя упражнение с поворотом головы и корпуса. Основные танцевальные движения. Танцевальный шаг вперед, назад, в повороте, в характере марша, польки, вальса. Хлопки в ладоши по одному и

в парах.

Положение рук в парных танцах: за одну руку, накрест, за две руки.

Упражнение-игра «Ножки поссорились, ножки помирились».

Упражнение «Шарик», «Окошечко».

Упражнение «Дорастаю до солнышка». Упражнение «Ёлочка», «Принц и принцесса».

Упражнения на расслабление и напряжение мышц в положении стоя, сидя, лежа.

Упражнения по переносу тяжести тела вперед, назад, в сторону, с одной ноги на другую.

Упражнение – этюд «Волшебный карандаш»: повороты и наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, круговые повороты.

Упражнение – этюд «Паровозик».

Упражнения «Ветер», «Регулировщик».

Упражнения для подвижности кисти рук и пальцев кисти руки: подъем, опускание, поворот кистями рук, упражнение – игра «Пять братьев». Упражнения выполняются в положении лёжа на спине и животе. Подъем ног плавный и резкий на высоту  $45^\circ$  от пола, поочередно ногами. Музыкальный размер (М.Р.) 4/4.

Упражнения на сокращение и натяжение, разворот стоп в положении лежа на спине и сидя. Чередуются плавное и резкое исполнение. М.Р.4/4 и 2/4.

Упражнение «Калачик» - в положении сидя. Упражнение «Лягушка» - в положении лежа на животе. М.Р.4/4.

### **Укрепление мышц спины.**

Упражнения выполняются в положении стоя на ногах, на коленях и руках, лежа на животе. Амплитуда перегиба позвоночника увеличивается.

Упражнения: стоя на ногах наклоны корпуса вперед, в сторону, М.Р. 2/4; сидя.

«Книжечка». М.Р. 2/4; стоя на коленях - «Колечко» (наклоны корпуса назад). М.Р. 4/4; стоя на коленях и кистях рук «Кошка добрая и сердитая». М.Р.2/4; лежа на животе «Лодочка», «Самолетик».М.Р.4/4.

### **Укрепление мышц живота.**

Упражнения на укрепление мышц пресса выполняются, лежа на спине. Упражнение, расслабление и напряжение мышц живота, плавно и резко. М.Р.2/4; лежа на спине «Велосипед», «Ножницы». М.Р. 2/4; подъем и удержание одновременно 2-х ног на высоте  $45^\circ$  от пола. М.Р.4/4.

Упражнения на перестроения: переход из 1 линии на 2, из линии - накрут, из круга на 1 или 2 линии, сужение и расширение круга, движение по диагонали в разных характерах: бег, марш, подскоки.

### **3. Партерная гимнастика.**

**Теория:** Понятие «вытянутой» и «сокращенной» стопы.

#### **Упражнения для спины**

«выворотных» и «невыворотных» ног, на развитие шага, устойчивости и координации движений.

Музыкальные, танцевальные и художественно-творческие способности.

Практические занятия: усвоение основных понятий позиции ног. Работа над направлением рук – вперед, в сторону на уровне плеч, вверх, вдоль тела, вниз, на поясе. Постановка корпуса, головы. Понятие левой и правой ноги. Понятие вытянутой ноги. Приобретение простейших координационных навыков. Приставные шаги, галоп. Приседания. Прыжки. Приставные шаги на полупальцах.

### **4. Классический танец**

**Теория:** Основные позиции и движения классического танца.

Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.

**Практика:** *Движения у станка.* Исполняются, стоя лицом к палке и одним боком к палке.

Гранд плие - глубокое приседание по I, II, III и V позициям ног - лицом к палке, позднее деми плие и гранд плие исполнить стоя одним боком к палке. М.Р. 4/4.

Батман тандю - исполнять стоя боком к палке сначала по I позиции, затем позже по V позиции.

Пассе партер - движение ноги вперед-назад через I позицию.

Батман тандю жете проучиваются как батман тандю. Можно исполнять их в одном упражнении. М.Р. 2/4 - 2 такта.

Понятие «андеор» и «андедан».

Деми ронд де жамб пар терр - сначала разучивать стоя лицом к палке, затем одним боком. М.Р. 4/4 - 2 такта. Развивает выворотность.

Положение ноги «ку де пье». Положение ноги у икры, у колена впереди и сзади. Условное ку де пье. Положения разучиваются лицом к палке.

Петит батман - развивает подвижность ноги от колена. Сначала разучивается лицом к палке с поочередным акцентом ноги на воздухе и у щиколотки. М.Р. 2/4.

Постепенно исполняется акцент только в воздухе, убыстряя темп.

Батман релеве лян - развивает силу ног. Сначала учить лицом к палке в сторону, затем учить спиной к палке вперед, позднее лицом к палке назад. М.Р. 4/4.

Перегибы корпуса, стоя лицом к палке, в сторону и назад. М.Р. 4/4.

### ***Упражнения на середине.***

Позы круазе и эфассе. Положения рук в позах. Правила исполнения.

Поза I арабеск.

Исполняется маленькое адажио, состоящее из этих поз и переходов.  
М.Р. 4/4, 8 тактов.

Пор де бра.

Деми плие по I, II, V позициям. М.Р. 4/4. Батман тандю в позе эфассе и круазе.

Прыжки: Характеристика прыжков. Соте. Шанжман

### **5. Народно-сценический танец**

Элементы народно-сценического танца.

Упражнения народно-сценического танца позволяют развивать подвижность суставов, во время исполнения упражнений мышцы получают иную, чем в классическом экзерсисе, нагрузку; к тому же, сочиненные в характере разных народов комбинации позволяют ознакомиться с танцевальной культурой разных стран. Упражнения изучаются с постепенным увеличением сложности. Некоторые трудно выполняемые движения методически раскладываются по элементам и заучиваются тоже постепенно.

**Практика:** Деми плие - резкое и плавное. М.Р. 4/4.

Батман тандю с сокращением стопы, с притопом и с деми плие. М.Р. 2/4. Подготовка к «веревочке» без приседаний, с приседанием М.Р. 2/4.

«Ножницы» - лицом к станку - назад, спиной к станку - вперед.

Батман тандю жете - сокращением стопы, с притопом, с деми-плие. М.Р. 2/4.

Движения народного танца.

Поклон в народном танце, на месте, наклон корпуса, манера исполнения.

Удары в пол: одинарные, двойные - как подготовка к дроби. Простые дробные движения - по I закрытой и III позициям.

«Припадание» в повороте: сначала по 1/4. круга, потом по 1/2 круга, затем в полном повороте - упражнение для девочек.

Уральские «молоточки».

«Веревочка» с переступанием, с переходом на каблук.

Упражнения для мальчиков. Хлопки - одинарные удары по бедру, по голенищу, по стопе.

Присядки: с вскакиванием на носки и перескоком на каблуки, с проскальзыванием на каблуках вперед и назад.

Ходы: переменный ход - с выносом ноги на каблук (мужское), с проскальзыванием ноги через I позицию.

Составление небольших комбинаций из проученных движений.

Галоп в повороте и полька в повороте разучивается одним исполнителем, затем в паре лицом друг к другу.

Характерные особенности. Манера исполнена.

Подготовка беседы. Положения рук в паре.

Шаги. Шаг с подскоком, «качающийся шаг», «полька».

## **6. Танцевальный репертуар**

Разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой. Концертные постановки.

## **7. Итоговое занятие**

Подведение итогов работы за год. Первый выход на сцену. Аттестация обучающихся.

### **1.8. Планируемые результаты 2 года обучения**

#### **Предметные:**

- знать основы классического танца и экзерсиса на основе выработки мышечных ощущений;
- укрепление костно-мышечного аппарата, устранение нарушений осанки и иметь развитые физические данные на основе классического танца.

#### **Метапредметные:**

- приобретение исполнительских навыков, умение сохранять интервалы в движении, наличие определенных танцевальных навыков, умение выполнять танцевальные движения, запоминать и исполнять танцевальные композиции, передавать игровые образы различного характера;
- овладение большим запасом исполнительской выразительность;
- формирование навыков и творческих способностей в умении танцевальной импровизации.

#### **Личностные:**

- формирование навыков и умений по народному танцу на стартовом уровне;
- мотивация к обучению и целенаправленной деятельности и устойчивый интерес к танцу.

### 1.9. Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	Наименование тем, разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	<b>Вводное занятие</b> термины, принятые в хореографии; - правила ТБ в танцевальном классе, на сценических площадках; аттестация обучающихся.	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>1</b>	<b>Классический танец</b> - основные позиции и движения классического танца; - тренировочные упражнения классического танца; - экзерсис у станка; - экзерсис на середине зала.	<b>64</b> 16 16 12 20	<b>16</b> 4 4 4 4	<b>48</b> 12 12 8 16
<b>2</b>	<b>Народно-сценический танец</b> - элементы русского народного и народно-сценического танца; - позиции рук, варианты их перемещения из позиции в позицию; - изучение основных позиций и движений народно-характерного танца; - тренировочные упражнения народно-характерного танца; - этюдная работа.	<b>68</b> 24 12 12 10 10	<b>16</b> 4 4 4 2 2	<b>52</b> 20 8 8 8 8
<b>3</b>	<b>Творческие задания</b> - элементы эстрадного танца; - отработка навыков эстрадного танца.	<b>30</b> 14 16	<b>8</b> 4 4	<b>22</b> 10 12
<b>4</b>	<b>Танцевальный репертуар</b> - разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой; танцевальные постановки.	<b>24</b> 12 12	<b>4</b> 2 2	<b>20</b> 10 10
<b>5</b>	<b>Совершенствование творческих способностей</b> - концертная деятельность; - участие в конкурсах.	<b>24</b> 12 12	<b>4</b> 2 2	<b>20</b> 10 10
<b>6</b>	<b>Итоговое занятие</b> - аттестация обучающихся.	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>	<b>50</b>	<b>166</b>



## 1.10. Содержание программы 2 года обучения

### Вводное занятие

**Теория:** Беседа с детьми о целях и задачах детского объединения, правилах поведения на занятиях по хореографии, о форме одежды на занятиях. Концертные выступления обучающихся (показ видеофильма).

**Практика:** аттестация на оценку подготовленности детей к занятиям по хореографии.

### 1. Классический танец

**Теория:** Основные позиции и движения классического танца.

Экзерсис у станка. Экзерсис на середине зала.

**Практика:** *Движения у станка.* Исполняются, стоя лицом к палке и одним боком к палке.

Гранд плие - глубокое приседание по I, II, III и V позициям ног - лицом к палке, позднее деми плие и гранд плие исполнить стоя одним боком к палке. М.Р. 4/4.

Батман тандю - исполнять стоя боком к палке сначала по I позиции, затем позже по V позиции.

Пассе партер - движение ноги вперед-назад через I позицию.

Батман тандю жете проучиваются как батман тандю. Можно исполнять их в одном упражнении. М.Р. 2/4 - 2 такта.

Понятие «андеор» и «андедан».

Деми ронд де жамб пар терр - сначала разучивать стоя лицом к палке, затем одним боком. М.Р. 4/4 - 2 такта. Развивает выворотность.

Положение ноги «ку де пье». Положение ноги у икры, у колена впереди и сзади. Условное ку де пье. Положения разучиваются лицом к палке.

Петит батман - развивает подвижность ноги от колена. Сначала разучивается лицом к палке с поочередным акцентом ноги на воздухе и у щиколотки. М.Р. 2/4.

Постепенно исполняется акцент только в воздухе, убыстряя темп.

Батман релеве ляж - развивает силу ног. Сначала учить лицом к палке в сторону, затем учить спиной к палке вперед, позднее лицом к палке назад. М.Р. 4/4.

Перегибы корпуса, стоя лицом к палке, в сторону и назад. М.Р. 4/4.

### *Упражнения на середине.*

Позы круазе и эфассе. Положения рук в позах. Правила исполнения. Поза I арабеск.

Исполняется маленькое адажио, состоящее из этих поз и переходов. М.Р. 4/4, 8 тактов.

Пор де бра.

Деми плие по I, II, V позициям. М.Р. 4/4. Батман тандю в позе эфассе и круазе.

Прыжки: Характеристика прыжков. Соте. Шанжман

## **2. Народно-сценический танец**

**Теория:** Элементы народно-сценического танца.

Упражнения народно-сценического танца позволяют развивать подвижность суставов, во время исполнения упражнений мышцы получают иную, чем в классическом экзерсисе, нагрузку; к тому же, сочиненные в характере разных народов комбинации позволяют ознакомиться с танцевальной культурой разных стран. Упражнения изучаются с постепенным увеличением сложности. Некоторые трудно выполняемые движения методически раскладываются по элементам и заучиваются тоже постепенно.

**Практика:** Деми плие - резкое и плавное. М.Р. 4/4.

Батман тандю с сокращением стопы, с притопом и с деми плие. М.Р. 2/4. Подготовка к «веревочке» без приседаний, с приседанием М.Р. 2/4.

«Ножницы» - лицом к станку - назад, спиной к станку - вперед.

Батман тандю жете - сокращением стопы, с притопом, с деми-плие. М.Р.2/4.

### Движения народного танца.

Поклон в народном танце, на месте, наклон корпуса, манера исполнения.

Удары в пол: одинарные, двойные - как подготовка к дроби. Простые дробные движения - по I закрытой и III позициям.

«Припадание» в повороте: сначала по 1/4. круга, потом по 1/2 круга, затем в полном повороте - упражнение для девочек.

Уральские «молоточки».

«Веревочка» с переступанием, с переходом на каблук.

Упражнения для мальчиков. Хлопки - одинарные удары по бедру, по голенищу, по стопе.

Присядки: с вскакиванием на носки и перескоком на каблуки, с проскальзыванием

на каблуках вперед и назад.

Ходы: переменный ход - с выносом ноги на каблук (мужское), с проскальзыванием ноги через I позицию.

Составление небольших комбинаций из проученных движений.

Галоп в повороте и полька в повороте разучивается одним исполнителем, затем в паре лицом друг к другу.

Характерные особенности. Манера исполнена.

Подготовка беседы. Положения рук в паре.

Шаги. Шаг с подскоком, «качающийся шаг», «полька».

### **3. Творческие задания**

Обучение, основанное на синхронных ритмических и физкультурных движениях, исполняющихся под джазовую музыку.

Практические занятия: ритмические танцы, «танцы в современных ритмах».

### **4. Танцевальный репертуар**

Разучивание и отработка отдельных элементов, комбинаций, трюков, соединение их с музыкой. Концертные постановки.

### **5. Совершенствование творческих способностей**

Концертная деятельность.

Участие в конкурсах, смотрах. Предконкурсная подготовка обучающихся. Выработка танцевального имиджа.

**Итоговое занятие.** Аттестация обучающихся в форме концерта или конкурса, просмотр детьми видеоматериалов конкурсов, концертных выступлений.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	6
4	Количество часов в учебном году	216
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	25 декабря – 8 января
9	Выходные дни	6 ноября, 25 декабря – 8 января, 8 марта, 1 мая, 9 мая
10	Окончание учебного года	25 мая
11	Сроки проведения аттестации	25 мая
12	Режим занятий	2 раза в неделю по 3 академических часа

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-технические условия.

Кабинет для обучения: хореографический класс, оснащенный рабочими станками, зеркалами, с достаточным освещением, профессиональным половым покрытием, гимнастическими ковриками. Требования к форме: танцевальная обувь, тренировочная форма, концертные костюмы.

#### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования реализующий программу должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии и иного детского объединения 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. К реализации программы допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем

за два года обучения.

**Информационно-методические условия:** музыкальный материал, фонотека, видеотека, наглядные пособия по хореографии.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Программа предполагает проведение мониторинга развития способностей обучающегося и контроля:

Текущий (в течение всего учебного года). Выявление успехов и ошибок в освоении материала Подведение итогов каждого занятия, оценка деятельности педагогом посредством наблюдения; проведение занятия в форме просмотра работы всей группы; оценка выразительности, музыкальности и артистизма исполнения.

Итоговый - конец 1-го полугодия Отслеживание динамики, прогнозирование результативности дальнейшего обучения Открытые занятия для родителей и педагогов, конец 2-го полугодия Определение уровня сформированности знаний, умений и навыков к концу освоения программы Проведение индивидуальных отчетов, демонстрация танцевальных возможностей воспитанника.

### **III. Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Беликова Е. Танцую...street jazz /Танец- Модерн //Студия Антре 2004 № 2 (13).
2. Блок Л.Д. Классический танец: история и современность»- М., Искусство 1983г.
3. Карп П.М. Младшая муза, М., Детская литература,1986г
4. Красовская В.М. Анна Павлова: страницы жизни русской танцовщицы. Л-М. Искусство 1965г
5. Мессерер А.М. Танец. Мысль, Время- М., Искусство, 1990
6. Moonwalk, или лунная походка Майкла Джексона ИТАР-ТАСС, 1988
7. Основы русского народного танца.- М., Издательство Московского государственного института культуры, 1994г.

#### **Для обучающихся и родителей**

1. Пасютинская В.М. «Волшебный мир танца»: кн. Для учащихся- М., Просвещение 1985г.
2. «Секрет танца» Составитель Т.К.Васильева. СПб; ТОО «Диамант», ООО «Золотой век» 1997г.
3. Серова В.С. Как рос мой сын Я., Художник РСФСР, 1968г.
4. Страна волшебная - балет. Очерки- М., «Детская литература», 1974г.
5. Ткаченко А. «Детский танец» М., ВЦСПС, 1962г.
6. Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде- М., Искусство, 1985г.

**Карта творческих достижений учащегося  
Ансамбля танца «Притяжение +»**

(в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Вид и название детского объединения \_\_\_\_\_

Ф. И. О. педагога \_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_

Сроки диагностики Показатели	Первый год обучения		Второй год обучения	
	Конец I полугодия	Конец уч. года	Конец I полугодия	Конец уч. года
<p><b>I. <u>Теоретическая подготовка ребенка:</u></b></p> <p>1.1. Теоретические знания. 1.2. Владение специальной терминологией.</p>				
<p><b>II. <u>Практическая подготовка ребенка</u></b></p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой. 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением. 2.3. Творческие навыки.</p>				
<p><b>III. <u>Предметные достижения обучающегося:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ На уровне детского объединения (кружка, студии, секции)</li> <li>▪ На уровне школы (по линии дополнительного образования)</li> <li>▪ На уровне района, города</li> <li>▪ На всероссийском, международном уровне</li> </ul>				
Итого:				



## **АННОТАЦИЯ**

Согласно Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р, стратегической направленностью в воспитании ребёнка XXI века становится подготовка человека, обладающего опытом творческой деятельности, а также продуктивно, осмысленно и творчески реализующего знания на практике. Среди важнейших задач следует назвать активизацию творческой деятельности, развитие теоретических и практических умений.

Занятия танцем становятся для детей частью их жизни, так как дают возможность выразить себя, свои чувства, настроение в движении и жесте, подчинить свое тело музыке. Дети приобретают стройную осанку, начинают свободно, грациозно двигаться, избавляются от многих физических недостатков, улучшается координация движений. Благодаря занятиям легко и естественно чувствуют эстетику поведения в быту: подтянутость, внимательность и вежливость по отношению к друзьям, чистоту и аккуратность по отношению к себе.

## **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ – СОСТАВИТЕЛЕ**

Педагог дополнительного образования:

Оборин Павел Александрович

Образование: среднее специальное, ГАПОУ СО «Свердловский областной педагогический колледж», социально – культурная деятельность, 2024 г.

Повышение квалификации: Курс педагогика дополнительного образования детей и взрослых, платформа «Луч знаний» 300 часов, 2023 г.

Рабочий телефон: +79956771891

Почта: paveloborin\_2004@mail.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Кудимова Юлия Александровна

Действителен с 02.06.2022 по 02.06.2023