

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ИРКУТСКА
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 69**

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Азбука танца»**

Адресат программы:

-обучающиеся 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Направленность:

художественная

Форма обучения: очная

Разработчики программы:

Суптелина Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного
образования

г. Иркутск, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Направленность программы.....	4
1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.....	4
1.4. Отличительная особенность программы	5
1.5. Цель и задачи программы	5
1.6. Адресат программы	6
1.7. Срок освоения программы	6
1.8. Форма обучения.....	6
1.9. Режим занятий	7
1.10. Особенности организации образовательной деятельности.....	7
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	7
2.1. Объем программы	7
2.2. Содержание программы.....	7
2.3. Планируемые результаты освоения программы	10
2.4. Учебный план.....	12
2.5 Календарный учебный график.....	14
2.6 Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы	23
2.7. Методические материалы.....	23
2.8 Условия реализации программы	24
2.9 Список рекомендованной литературы.....	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1. Информационные материалы о программе

Рабочая программа (далее – программа) «Азбука танца» составлена на основе отдельных положений общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», предметная область ПО.01. Хореографическое исполнительство, а также личного опыта педагога. Программа составлена в соответствии с нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020 № 61573;

1.2. Направленность программы

художественная.

1.3. Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Хореография является наиболее любимым видом творчества. Этот вид искусства с каждым годом проявляет к себе всё больше внимания детей.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. Только в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание. Воспитание потребности в творчестве, умение творить по законам красоты - это та сторона эстетического воспитания, которая связана с формированием мировоззрения и с воспитанием нравственных норм.

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. Танец, как и любой другой вид искусства, имеет свой выразительный язык, который в силу образной условности органично сочетается с условным языком музыки.

Наибольший интерес в этом плане представляют школьники, так как именно в школьном возрасте закладывается основа личности, происходит ориентация на развитие духовности, самореализации, самовыражения и формируются мироощущения, необходимые в последующей жизни. Посредством знакомства школьников 1-4 классов с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер.

1.4. Отличительная особенность программы

Уровень программы – средний.

Содержание программы относится к среднему уровню. Данная программа предлагает обоснованную систему эстетического, физического обучения и воспитания. Ценностью данной программы является комплексное изучение этнокультурных танцевальных традиций Иркутской области и России; сведений о мировой танцевальной культуре, о танцах разных народов и эпох; различных направлений современного танца. Разумное сочетание личностно-ориентированного образования и обучения в группе более полно удовлетворяет социальный образовательный заказ и является важнейшей частью данной образовательной программы.

Обучение строится по принципу от простого к сложному, усложнение учебного материала для одарённых и высокомотивированных детей. Для повышения эффективности образовательной деятельности используются различные методы обучения: словесный, наглядный, а также современные образовательные технологии: личностно-ориентированная, игровая. Практический метод выступает как основной метод обучения. Методическое обоснование программы представлено в п.3.5 программы.

1.5. Цель и задачи программы

Цель: обучение детей младшего школьного возраста основам хореографии.

Задачи:

воспитательные:

- воспитывать любовь к своей Родине;
- воспитывать чувство ответственности и трудолюбия;
- формировать внимание и уважение к людям, терпимость к чужому мнению, культуру поведения и общения в коллективе;
- формировать художественный вкус;
- пробудить творческую активность ребенка;

развивающие:

- формировать правильную осанку ребенка;
- развивать координацию, гибкость, пластичность, выразительности и точность движений;
- формировать интерес к танцевальному искусству;

- развивать музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения танцевальных движений;
- развивать воображение, фантазию, умение находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развивать познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- развивать художественный вкус;

образовательные:

- сформировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;
- развить устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;
- сформировать навыки самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры;
- обучить основам различных видов танца;
- обучить элементам музыкальной грамоты;
- познакомить детей с историей возникновения и развития танца.

1.6. Адресат программы

Программа рассчитана для обучения для детей 7 – 11 лет, в независимости от половой принадлежности. Состав групп: постоянный, разновозрастной.

Обучающиеся в данном возрасте располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование - одна из главных задач. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

1.7. Срок освоения программы

Программа рассчитана на 4 года.

- первый год обучения – ознакомление с основами хореографии;
- второй год обучения – изучение основ хореографии;
- третий год обучения – закрепление основ хореографии;
- четвертый год обучения – совершенствование основ хореографии.

1.8. Форма обучения

Очная.

1.9. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 1 час и 1,5 часа.
Перерыв между занятиями 10 минут.
Академический час – 40 минут.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности

Процесс обучения строится с учётом основного цикла учебного занятия: практическая часть: практические задания – тренинги, практическая отработка умений и навыков, самостоятельная творческая работа учащихся (импровизация)

В процессе обучения и оценки результатов используется личностно-ориентированный подход. Учебные занятия могут проводиться с использованием дистанционных образовательных технологий – реализация отдельных разделов, тем учебного плана с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии с учащимися. Данные технологии применяются в качестве дополнительных методов реализации программы, а также при неблагоприятной социальной обстановкой в городе, стране по распоряжению вышестоящих органов управления образования.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Объем программы

Содержание программы рассчитано на 108 часов

2.2. Содержание программы

1 год обучения

Раздел 1. «Введение» - 1 час

Теория (1 час) Инструктаж по технике безопасности (в соответствии с инструкциями).

Раздел 2. «Партерная гимнастика» - 33 часа

Теория (3 часа) Просмотр видеоматериала различных направлений хореографического искусства. Изучение мышечного скелета. Разговор о важности развития опорно-двигательного аппарата

Практика (30 часов) Упражнения, укрепляющие мышцы спины, упражнения, развивающие подъем стопы, упражнения, развивающие гибкость позвоночника, упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава, упражнения, развивающие выворотность ног, упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.

Раздел 3. «Классический танец» - 29 часов

Теория (3 часа) Знакомство с особенностями классического танца.

Практика (26 часов) Постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа: развитие элементарных навыков координации движений. Позиции

ног. Понятие «опорной» ноги и «работающей». Экзерсис у станка (лицом к станку), экзерсис на середине.

Раздел 4. «Народный танец» - 18 часов

Теория (2 часа) Знакомство с особенностями народного танца.

Практика (16 часов) Экзерсис у станка и на середине в русском стиле.

Раздел 5. «Эстрадный танец» - 21 час

Теория (2 часа) Знакомство с особенностями эстрадного танца.

Практика (19 часов) Спортивная разминка. Танцевальный блок: элементы эстрадного танца на месте; элементы эстрадного танца в продвижении; соединение элементов эстрадного танца в комбинации; разучивание танцевальных этюдов в эстрадном танце.

Раздел 6. «Контрольные занятия» - 6 часов

Практика (6 часов) Контрольные уроки. Открытые занятия. Родительские собрания с класс-концертом. Итоговое занятие и концертное выступление в конце года.

2 год обучения

Раздел 1. «Введение» - 1 час

Теория (1 час) Инструктаж по технике безопасности (в соответствии с инструкциями).

Раздел 2. «Партерная гимнастика» - 33 часа

Теория (3 часа) Просмотр видеоматериала различных направлений хореографического искусства. Повторение вводного инструктаж и инструктаж на рабочем месте.

Практика (30 часов) Повторение и закрепление материала 1 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Раздел 3. «Классический танец» - 29 часов

Теория (3 часа) Повторение особенностей классического танца.

Практика (26 часов) Закрепление правильной постановки корпуса. 2 этапа: 1 этап - закрепление балетной осанки в позициях с неполным (100-120 градусов) разворотом ног, когда тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги; 2 этап - закрепление балетной осанки в выворотных позициях ног. Экзерсис у станка (лицом к станку), экзерсис на середине.

Раздел 4. «Народный танец» - 18 часов

Теория (2 часа) Повторение особенностей народного танца. Знакомство с позициями ног, рук, положениями головы и корпуса в манере народного танца.

Практика (16 часов) Отработка упражнений в координации с несложными движениями рук. Экзерсис у станка и на середине в русском стиле.

Раздел 5. «Эстрадный танец» - 21 час

Теория (2 часа) Повторение особенностей эстрадного танца.

Практика (19 часов) Спортивная разминка. Движения по диагонали: различные виды вращений; блок махов. Танцевальный блок: элементы эстрадного танца на месте; элементы эстрадного танца в продвижении; соединение элементов эстрадного танца в комбинации; разучивание танцевальных этюдов в эстрадном танце.

Раздел 6. «Контрольные занятия» - 6 часов

Практика (6 часов) Контрольные уроки. Открытые занятия. Родительские собрания с класс-концертом. Итоговое занятие и концертное выступление в конце года.

3 год обучения

Раздел 1. «Введение» - 1 час

Теория (1 час) Инструктаж по технике безопасности (в соответствии с инструкциями).

Раздел 2. «Партерная гимнастика» - 23 часа

Теория (3 часа) Просмотр видеоматериала различных направлений хореографического искусства.

Практика (20 часов) Повторение и закрепление материала 2 года обучения. Изучение комплексных упражнений на выносливость и силу. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Раздел 3. «Классический танец» - 27 часов

Теория (2 часа) Повторение особенностей классического танца.

Практика (25 часов) Закрепление правильной постановки корпуса во время движения. Овладение координацией соединения 2-х и более движений в комбинацию.

Экзерсис у станка (лицом к станку), экзерсис на середине.

Раздел 4. «Народный танец» - 27 часов

Теория (2 часа) Повторение особенностей народного танца. Знакомство с особенностями народной музыки и характера народного танца.

Практика (25 часов) Изучение более сложных движений, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Экзерсис у станка и на середине в русском стиле. На основе пройденных движений построение танцевальных комбинаций, включающих от 3-х до 5-и элементов.

Раздел 5. «Эстрадный танец» - 24 часа

Теория (2 часа) Закрепление особенностей эстрадного танца.

Практика (22 часа) Спортивная разминка. Танцевальный блок: элементы эстрадного танца на месте; элементы эстрадного танца в продвижении; элементы современного танца; элементарные упражнения акробатики.

Раздел 6. «Контрольные занятия» - 6 часов

Практика (6 часов) Контрольные уроки. Открытые занятия. Родительские собрания с класс-концертом. Итоговое занятие и концертное выступление в конце года.

4 год обучения

Раздел 1. «Введение» - 1 час

Теория (1 час) Инструктаж по технике безопасности (в соответствии с инструкциями).

Раздел 2. «Партерная гимнастика» - 23 часа

Теория (1 час) Просмотр видеоматериала различных направлений хореографического искусства.

Практика (22 часа) Повторение и закрепление материала 3 года обучения. Изучение усложненных комплексных упражнений на выносливость и силу. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Раздел 3. «Классический танец» - 25 часов

Теория (1 час) Закрепление особенностей классического танца.

Практика (24 часа) Овладение координацией соединения 2-х и более движений в комбинацию. Экзерсис у станка (лицом к станку, за одну руку), экзерсис на середине, классические прыжки.

Раздел 4. «Народный танец» - 25 часов

Теория (1 час) Закрепление особенностей народного танца. Повторение особенностей народной музыки и характера народного танца.

Практика (24 часа) Изучение более сложных движений, требующих соответствующей координации в исполнении и силовой нагрузки. Экзерсис у станка и на середине в русском стиле. На основе пройденных движений построение танцевальных комбинаций, включающих от 3-х до 5-и элементов. Построение народных этюдов на материале народного танца.

Раздел 5. «Эстрадный танец» - 28 часов

Теория (1 час) Знакомство с особенностями эстрадного танца.

Практика (27 часов) Спортивная разминка. Танцевальный блок: элементы эстрадного танца на месте; элементы эстрадного танца в продвижении; элементы современного танца; усложненные элементы акробатики. Построение танцевальных этюдов на основе материала современного танца.

Раздел 6. «Контрольные занятия» - 6 часов

Практика (6 часов) Контрольные уроки. Открытые занятия. Родительские собрания с класс-концертом. Итоговое занятие и концертное выступление в конце года.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

К концу обучения обучающийся должен

1 год обучения

знать:

- правила техники безопасности;
- основы партерной гимнастики;
- основные позиции рук и ног;
- простейшие элементы классического, народного и эстрадного танца.

уметь:

- грамотно исполнять основные движения партерной гимнастики;
- координировать движения своим телом;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

2 год обучения

знать:

- основы классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- элементы народного и эстрадного танца;
- правила перестроения в танце;
- комплекс ритмических упражнений;

уметь:

- различать характер и темп музыки;

- работать в коллективе.
- исполнять движения музыкально.
- навыки ансамблевого исполнения;
- комплекс упражнений по партерной гимнастике;
- комплекс экзерсиса у станка по классическому танцу;
- комплекс упражнений у станка по народному танцу.

3 год обучения

знать:

- отличительные особенности классического, народного и эстрадного танца;
- элементы партерной гимнастики; терминологию классического тренажа; народного тренажа.

уметь:

- грамотно исполнять движения экзерсиса;
- уверенно исполнять движения как в зале, так и на сцене;
- исполнять танцевальные этюды в различных стилях.

Планируемые результаты ориентируются на метапредметные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные навыки:

личностные УУД:

- внутренняя позиция ребенка, учиться слушать учителя и сверстников;
- владеть хореографическим мастерством;
- правильно выполнять упражнения;
- быть свободным и раскрепощенным на сценической площадке и в быту;

метапредметные УУД:

- принимать и сохранять учебные задачи;
- планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку товарищей по работе;
- проявлять познавательную хореографическую инициативу;
- адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить в него необходимые коррективы;
- определять цель деятельности на занятии с помощью педагога и самостоятельно;
- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства – сценический реквизит, реквизит для упражнений.
- ориентироваться в новой системе знаний;

коммуникативные УУД:

- умение включаться в диалог;

- проявление инициативы и активности;
- работа в группе, учёт мнений партнёров;
- предложение помощи и сотрудничества, договорённости о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- формулирование собственного мнения и позиции;

регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем,
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности,
- анализировать причины успеха или неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Критериями оценки сформированности УУД у учащихся выступают:

- соответствие возрастнo-психологическим нормативным требованиям;
- соответствие свойств УУД заранее заданным требованиям.

Способы определения сформированности УУД:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ зачетов, выполнения учащимися творческих заданий, участия воспитанников в концертах;
- мониторинг (введение оценочной системы, ведение педагогического дневника, педагогические отзывы, оформление фотоотчетов).

2.4. Учебный план

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№п/ п	Название раздела	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Введение	1	0	1
2	Партерная гимнастика	3	30	33
3	Классический танец	3	26	29
4	Народный танец	2	16	18
5	Эстрадный танец	2	19	21
6	Контрольные занятия	0	6	6
7	Итого	11	97	108

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№п/ п	Название раздела	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Введение	1	0	1

2	Партерная гимнастика	3	30	33
3	Классический танец	3	26	29
4	Народный танец	2	16	18
5	Эстрадный танец	2	19	21
6	Контрольные занятия	0	6	6
7	Итого	11	97	108

Учебно-тематический план 3 года обучения.

№п/п	Название раздела	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Введение	1	0	1
2	Партерная гимнастика	3	20	23
3	Классический танец	2	25	27
4	Народный танец	2	25	27
5	Эстрадный танец	2	22	24
6	Контрольные занятия	0	6	6
7	Итого	10	98	108

Учебно-тематический план 4 года обучения.

№п/п	Название раздела	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Введение	1	0	1
2	Партерная гимнастика	1	22	23
3	Классический танец	1	24	25
4	Народный танец	1	24	25
5	Эстрадный танец	1	27	28
6	Контрольные занятия	0	6	6
7	Итого	5	103	108

2.5 Календарный учебный график

Программа «Азбука танца» Гр.№ 1 2024 – 2025 уч. год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Знакомство с детьми. Знакомство с программой обучения на год. Инструктаж	1	1 занятие	
2.	Просмотр видеоматериала различных направлений хореографического искусства	2	2 занятие	
3.	Изучение мышечного скелета. Разговор о важности развития опорно-двигательного аппарата	1	3 занятие	
4.	Повторение материала 1 года обучения	2	4 занятие	
5.	Закрепление материала 1 года обучения	1	5 занятие	
6.	Изучение спортивной разминки	2	6 занятие	
7.	Повторение спортивной разминки	1	7 занятие	
8.	Закрепление спортивной разминки. Изучение разминки на координацию	2	8 занятие	
9.	Повторение и закрепление разминки на координацию	1	9 занятие	
10.	Изучение упражнения, укрепляющие мышцы спины; «Группировка», «перекат». Повторение упражнений, укрепляющих мышцы спины	2	10 занятие	
11.	Повторение и закрепление упражнений, укрепляющих мышцы спины	1	11 занятие	
12.	Изучение упражнений, развивающих подъем стопы: вытягивание и сокращение стопы; круговые движения стопой; Разворот стопы из VI позиции в I позицию и наоборот	2	12 занятие	
13.	Повторение и закрепление упражнений, развивающих подъем стопы	1	13 занятие	
14.	Изучение упражнений, развивающих гибкость позвоночника: «Корзиночка», «Полумостик», «Мостик»	2	14 занятие	
15.	Повторение и закрепление упражнений, развивающих гибкость позвоночника	1	15 занятие	
16.	Изучение танцевальной комбинации на развитие гибкости позвоночника. Повторение и закрепление танцевальной комбинации на развитие гибкости позвоночника	2	16 занятие	
17.	Изучение упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса: «Плуг», «Уголок»	1	17 занятие	
18.	Повторение и закрепление упражнений, укрепляющих мышцы брюшного пресса. Изучение упражнений, развивающих подвижность тазобедренного сустава: «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена»	2	18 занятие	

19.	Повторение и закрепление упражнений, развивающих подвижность тазобедренного сустава	1	19 занятие	
20.	Изучение упражнений, развивающих выворотность ног: «Лягушка» в положении лежа и сидя, «Солнышко», «Паучок»	2	20 занятие	
21.	Повторение и закрепление упражнений, развивающих выворотность ног	1	21 занятие	
22.	Изучение упражнений на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: «Продольный шпагат», «Поперечный шпагат»	2	22 занятие	
23.	Повторение и закрепление упражнений на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага	1	23 занятие	
24.	Изучение силовой партерной комбинации. Повторение и закрепление силовой партерной комбинации	2	24 занятие	
25.	Повторение и закрепление блока «Партерная гимнастика»	1	25 занятие	
26.	Повторение особенностей классического танца. Изучение основных терминов классического танца	2	26 занятие	
27.	Просмотр видеоматериала по классическому танцу	1	27 занятие	
28.	Формирование балетной осанки. Постановка корпуса	2	28 занятие	
29.	Изучение классического тренажа	1	29 занятие	
30.	Повторение и закрепление классического тренажа. Позиции ног. Понятие «опорной» ноги и «работающей».	2	30 занятие	
31.	Изучение позиций рук в классическом танце	1	31 занятие	
32.	Изучение подготовительного portdebras. Повторение и закрепление позиций ног и позиций рук	2	32 занятие	
33.	Экзерсис у станка. Постановка корпуса в 1-й позиции, 2-й позиции.	1	33 занятие	
34.	Экзерсис у станка. Позиции ног - 1-я, 2-я. Изучение перемены позиций ног	2	34 занятие	
35.	Экзерсис у станка. Demi plié по 1 и 2 позиции	1	35 занятие	
36.	Экзерсис у станка. Releve по 1 и 2 позиции. Повторение и закрепление экзерсиса у станка	2	36 занятие	
37.	Экзерсис на середине. Изучение шага марша.	1	37 занятие	
38.	Экзерсис на середине. Повторение и закрепление шага марша. Изучение бега с носка.	2	38 занятие	
39.	Экзерсис на середине. Повторение и закрепление бега с носка	1	39 занятие	
40.	Экзерсис на середине. Постановка корпуса в 1-й и во 2-й позиции. Позиции ног - 1-я, 2-я.	2	40 занятие	
41.	Экзерсис на середине. Позиции рук - подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я.	1	41 занятие	
42.	Экзерсис на середине. Подготовительное portdebras. Demi plié по 1-й и 2-й позиции.	2	42 занятие	
43.	Экзерсис на середине. Releve по 1 и 2 позиции	1	43 занятие	

44.	Повторение и закрепление экзерсиса на середине. Повторение и закрепление блока «Классический танец»	2	44 занятие	
45.	Контрольный урок	1	45 занятие	
46.	Знакомство с особенностями народного танца. Изучение основных терминов. Просмотр видеоматериала по классическому танцу. Изучение ног, рук, положениями головы и корпуса в манере народного танца. Постановка корпуса у станка	2	46 занятие	
47.	Изучение народного тренажа. Экзерсис у станка. Demi-plie и grand plie	1	47 занятие	
48.	Повторение и закрепление народного тренажа. Экзерсис у станка. Releve. Изучение комбинации на plie с добавлением releve	2	48 занятие	
49.	Экзерсис у станка. Battement tendu и Battement tendu jete в русском стиле	1	49 занятие	
50.	Повторение и закрепление экзерсиса у станка	2	50 занятие	
51.	Экзерсис на середине. Demi-plie и grand plie.	1	51 занятие	
52.	Экзерсис на середине. Releve. Изучение комбинации на plie с добавлением releve	2	52 занятие	
53.	Экзерсис на середине. Battement tendu и Battement tendu jete в русском стиле	1	53 занятие	
54.	Повторение и закрепление экзерсиса на середине	2	54 занятие	
55.	Изучение движений «ковырялочка», «моталочка», «елочка»	1	55 занятие	
56.	Повторение и закрепление основных движений народного танца	2	56 занятие	
57.	Повторение и закрепление материала по блоку «Народный танец»	1	57 занятие	
58.	Знакомство с эстрадным направлением хореографии. Просмотр видеоролика Театра музыки и танца «Щелкунчик»	2	58 занятие	
59.	Развитие ритма. Изучение сильных и слабых долей	1	59 занятие	
60.	Разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку. Работа над умением ориентироваться в пространстве: деление зала по точкам, знать своё место в зале	2	60 занятие	
61.	Работа над умением ориентироваться в пространстве: соблюдать интервалы, строить круг	1	61 занятие	
62.	Повторение упражнений ориентирования в пространстве. Работа в продвижении: «Прочёсы», «Змейка», «До за до»	2	62 занятие	
63.	Повторение и закрепление работы в продвижении: «Прочёсы», «Змейка», «До за до»	1	63 занятие	
64.	Изучение элементов акробатики: <i>кувырок вперед и назад, колесо</i>	2	64 занятие	
65.	Изучение элементов акробатики: <i>стойка на голове, стойка на руках</i>	1	65 занятие	
66.	Повторение и закрепление элементов акробатики. Музыкальные игры	2	66 занятие	
67.	Изучение упражнений по актерскому мастерству	1	67 занятие	
68.	Повторение упражнений по актерскому мастерству. Изучение танцевальной комбинации «Спортсмены»	2	68 занятие	

69.	Игровая импровизация. «Бабочки», «Огонь».	1	69 занятие	
70.	Урок-игра. «Часики», «Зеркало»	2	70 занятие	
71.	Повторение и закрепление материала блока «Эстрадный танец»	1	71 занятие	
72.	Повторение и закрепление всего изученного материала	2	72 занятие	
73.	Подготовка к контрольному уроку	1	73 занятие	
74.	Контрольный урок	2	74 занятие	
75.	Подготовка к открытому занятию	1	75 занятие	
76.	Открытое занятия. Подведение итогов	2	76 занятие	

Программа «Азбука танца» Гр.№ 2 2024 – 2025 уч. год

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Знакомство с детьми. Знакомство с программой обучения на год. Инструктаж	1	1 занятие	
2.	Просмотр видеоматериала различных направлений хореографического искусства	2	2 занятие	
3.	Изучение мышечного скелета. Разговор о важности развития опорно-двигательного аппарата	1	3 занятие	
4.	Повторение материала 2 года обучения	2	4 занятие	
5.	Закрепление материала 2 года обучения	1	5 занятие	
6.	Изучение спортивно-танцевальной разминки	2	6 занятие	
7.	Повторение спортивно-танцевальной разминки	1	7 занятие	
8.	Закрепление спортивно-танцевальной разминки. Изучение прыжковой разминки на координацию	2	8 занятие	
9.	Повторение и закрепление прыжковой разминки на координацию	1	9 занятие	
10.	Изучение упражнений для развития и укрепления голеностопного сустава: «Солнышко», «Стульчик», «Иголочка-топорик»	2	10 занятие	

11.	Повторение и закрепление упражнений для развития и укрепления голеностопного сустава. Изучение упражнений для растягивания ахилового сухожилия: «Чемоданчик», «Складочка», «Ножницы»	1	11 занятие	
12.	Повторение и закрепление упражнений для растягивания ахилового сухожилия. Изучение упражнений для развития паховой выворотности: «Бабочка», «Гармошка», «Паучок»	2	12 занятие	
13.	Повторение и закрепление упражнений для развития паховой выворотности. Изучение комплекса упражнений на спине: упражнения на пресс, упражнения для растягивания и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника	1	13 занятие	
14.	Повторение и закрепление комплекса упражнений на спине. Изучение комплекса упражнений на животе: упражнения для развития гибкости	2	14 занятие	
15.	Повторение и закрепление комплекса упражнений на животе. Изучение комплекса упражнений на растяжку: «Чемоданчик» в парах, Шагат лежа, «Бабочка» в парах, «Полушагат», «Шагат»	1	15 занятие	
16.	Повторение и закрепление комплекса упражнений на растяжку. Повторение и закрепление блока «Партерная гимнастика»	2	16 занятие	
17.	Повторение особенностей классического танца.	1	17 занятие	
18.	Изучение основных терминов классического танца	2	18 занятие	
19.	Просмотр видеоматериала по классическому танцу	1	19 занятие	
20.	Формирование балетной осанки. Постановка корпуса. Изучение классического тренажа	2	20 занятие	
21.	Повторение и закрепление классического тренажа	1	21 занятие	

22.	Экзерсис у станка. Demi и grand pliée по 1-й и 2-ой и 5-ой позициям	2	22 занятие	
23.	Экзерсис у станка. Battement tendu из 1-й позиции в сторону, вперёд и назад	1	23 занятие	
24.	Экзерсис у станка. Rond de jambe parterre en dehor и en dedan. Экзерсис у станка. Releve по позициям (1-й,2-й, 5-й) и с demi pi�e	2	24 занятие	
25.	Экзерсис у станка. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону	1	25 занятие	
26.	Экзерсис у станка. Saute по позициям (1-й,2-й, 5-й). Повторение и закрепление экзерсиса у станка	2	26 занятие	
27.	Экзерсис на середине. Portdebras- 1-е,2-е и 3-е	1	27 занятие	
28.	Экзерсис на середине. Demi и grand pliée по 1-й и 2-ой и 5-ой позициям. Battement tendu из 1-й позиции в сторону, вперёд и назад	2	28 занятие	
29.	Экзерсис на середине. Rond de jambe parterre en dehoги en dedan	1	29 занятие	
30.	Экзерсис на середине. Releve по позициям (1-й,2-й, 5-й) и с demi pi�e. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону	2	30 занятие	
31.	Экзерсис на середине. Saute по позициям (1-й, 2-й, 5-й)	1	31 занятие	
32.	Повторение и закрепление экзерсиса на середине	2	32 занятие	
33.	Повторение и закрепление блока «Классический танец»	1	33 занятие	
34.	Повторение изученного материала за первое полугодие. Подготовка к контрольному уроку	2	34 занятие	
35.	Контрольный урок	1	35 занятие	
36.	Знакомство с особенностями народного танца. Изучение основных терминов	2	36 занятие	

37.	Просмотр видеоматериала по классическому танцу. Изучение народного тренажа	1	37 занятие	
38.	Повторение и закрепление народного тренажа	2	38 занятие	
39.	Изучение основных ходов русского танца: шаги с притопом, бег на месте, с продвижением, приставные шаги с притопом.	1	39 занятие	
40.	Экзерсис у станка. Demi-plie и grand-plie по 6-й, 1-й, 2-й позициям. Releve по 6-й, 1-й, 2-й позициям	2	40 занятие	
41.	Экзерсис у станка. Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук и с ударом каблуком опорной ноги	1	41 занятие	
42.	Экзерсис у станка. «Верёвочка». Повторение экзерсиса у станка	2	42 занятие	
43.	Закрепление экзерсиса у станка	1	43 занятие	
44.	Экзерсис на середине. Demi-plie и grand-plie по 6-й, 1-й, 2-й позициям. Battement tendu с переходом работающей ноги с носка на каблук.	2	44 занятие	
45.	Экзерсис на середине. Battement tendu jete из 1-й позиции в сторону	1	45 занятие	
46.	Экзерсис на середине. Подготовка к «верёвочке». Portebras- 1-е, 2-е.	2	46 занятие	
47.	Повторение и закрепление экзерсиса на середине	1	47 занятие	
48.	Изучение движения «Моталочка», «Гармошка»	2	48 занятие	
49.	Изучение движения «Верёвочка»	1	49 занятие	
50.	Изучение и закрепление основных движений народного танца.	2	50 занятие	
51.	Изучение дробей (для девочек): простая дробь, двойная дробь, горох; присядок (для мальчиков): подготовка к присядке, с вынесением ноги на каблук вперёд и в сторону	1	51 занятие	

52.	Разучивание этюда по материалам народного танца	2	52 занятие	
53.	Повторение и закрепление этюда по материалам народного танца	1	53 занятие	
54.	Повторение и закрепление материала блока «Народный танец»	2	54 занятие	
55.	Знакомство с эстрадным направлением хореографии. Просмотр видеоролика шоу балета «TODES»	1	55 занятие	
56.	Развитие ритма. Изучение сильных и слабых долей. Разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку	2	56 занятие	
57.	Изучение спортивной разминки	1	57 занятие	
58.	Изучение движений по диагонали: различные виды вращений; упражнения на растяжку	2	58 занятие	
59.	Изучение движений по диагонали: блок махов	1	59 занятие	
60.	Повторение и закрепление движений по диагонали. Танцевальный блок. Элементы эстрадного танца на месте	2	60 занятие	
61.	Танцевальный блок. Элементы эстрадного танца в продвижении	1	61 занятие	
62.	Базовые элементы современной хореографии. Пластика (изучение различных волн). Понятие «кач» (вниз, вверх, пульсирующий)	2	62 занятие	
63.	Хип – хоп. Изучение движений на месте: «Step», «Kik&step», «Robocop»	1	63 занятие	
64.	Повторение и закрепление движений хип-хопа на месте	2	64 занятие	
65.	Хип – хоп. Изучение движений в продвижении: «Kik» в повороте, «Kik&slide», «Jackinthebox»	1	65 занятие	

66.	Повторение и закрепление движений хип-хопа в продвижении. Изучение движений по акробатике: « <i>Стойка на руках ноги вместе толчком одной ноги и толчком двух ног</i> ». <i>Переворот боком «колесо»</i>	2	66 занятие	
67.	Изучение движений по акробатике: <i>Переворот боком «колесо» через одну руку.</i>	1	67 занятие	
68.	Повторение и закрепление движений по акробатике. Изучение танцевальной комбинации « <i>Виртуозы</i> »	2	68 занятие	
69.	Повторение и закрепление танцевальной комбинации « <i>Виртуозы</i> »	1	69 занятие	
70.	Урок-игра. « <i>Часики</i> », « <i>Зеркало</i> »	2	70 занятие	
71.	Повторение и закрепление материала блока « <i>Эстрадный танец</i> ».	1	71 занятие	
72.	Обобщение и повторение изученного материала за второе полугодие	2	72 занятие	
73.	Закрепление изученного материала за второе полугодие	1	73 занятие	
74.	Контрольный урок	2	74 занятие	
75.	Подготовка к открытому занятию	1	75 занятие	
76.	Открытое занятия. Подведение итогов	2	76 занятие	

2.6 Формы аттестации учащихся. Оценочные материалы

Виды контроля и аттестации:

- **входной контроль:** в начале реализации программы;
- **итоговая аттестация** (май) – в конце обучения.

Итоговая аттестация учащихся – оценивание результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе по окончании обучения.

Формы контроля и аттестации

- Самопроверка физических данных (входной контроль)
- Ежегодные контрольные уроки по итогам 1-го и 2-го полугодий.
- Ежегодный открытый урок.
- Класс-концерт для родителей.
- Выступление на внутри школьных мероприятиях.

2.7. Методические материалы

В зависимости от педагогических задач занятия по хореографии классифицируются на: **обучающее;** Основная задача - усвоение отдельных элементов, связей, соединений. Решаются задачи физического развития, воспитание музыкальности, выразительности.

тренировочное; Главная задача - подготовка организма к предстоящей работе, сохранение достигнутого уровня танцевального мастерства.

контрольное; Задача - подытожить освоение очередного раздела (приёма, элемента) хореографической подготовки.

занятие - разминка; в период непосредственной подготовки к выступлениям рекомендуется выполнить стабильный комплекс упражнений, цель которого — разогревание организма и снятие излишней психологической напряжённости. Этому способствуют привычные упражнения, которые по мере необходимости могут выполняться детьми самостоятельно.

показательное – открытое занятие; Открытое занятие является определённым этапом, завершающим период занятий. Главная задача - показать достижения ребёнка к данному моменту по сравнению с предыдущим открытым занятием, зрелищность, слаженность движений в композициях и комбинациях.

Структура занятия.

- 1 Подготовительная часть,
- 2 Основная часть,
- 3 Заключительная части.

Хореографическая терминология

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

Экзерсис у опоры или на середине - Это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно. Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

- 1 demi plie - (деми плие) - неполное «приседание».
- 2 grand plie - (гранд плие) - глубокое, большое «приседание».
- 3 relevé-(релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
- 4 battement tendu-(батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопы в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.
- 5 battement tendu jeté-(батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
- 6 rond de jamb par terre - (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу.
- 7 en dehors - (андеор) - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.
- 8 en dedans- (андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.
- 9 grand battement- (гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.
- 10 pordebras-(пор де бра) - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

2.8 Условия реализации программы

Техническое оснащение реализуемой программы:

- зал для хореографии;
- прикрепляемая вдоль стены палка (станок);
- зеркала;
- музыкальный центр (компьютер и колонки);
- гимнастические коврики.

Форма одежды

- Обувь (в зависимости от изучаемой дисциплины – балетки, кроссовки)
- Одежда (лосины/шорты, белая футболка, белые носки).
- Волосы аккуратно причесаны, у девочек собраны в пучок.

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу «Азбука танца» реализовывает Суптелина Анастасия Сергеевна, педагог дополнительного образования.

2.9 Список рекомендованной литературы

1. Борисенко Т.С. Художественно-творческая деятельность руководителя любительского хореографического коллектива: от замысла к воплощению / Т.С. Борисенко, И.Б. Игнатова // Художественное образование и наука. – 2020. – № 1 (22). – С. 6–14.

2. Усачев Ю.Ю. Структурирование работы балетмейстера со вспомогательным материалом при создании хореографического произведения // Modern Science. – 2020. – № 9-2. – С. 20–25.
3. Щекотихина С.А. Изобразительное решение хореографического произведения // Искусство и образование. – 2023. – № 2. – С. 176–183.
4. Мищерякова Л.В. Формы организации занятий по хореографии в онлайн-режиме // Искусство и образование. – 2021. – № 4 (132). – С. 178-184.
5. Каюмова Л.А. Инновационные технологии реализации воспитательного потенциала хореографического творчества в современных условиях // Актуальные проблемы хореографического образования : материалы междунар. науч.-практ. конф., Казань, 27 мая 2020 г. / науч. ред. З.М. Явгильдина, Л.А. Гафиятуллина ; сост.: А.И. Кавеева, Р.Ф. Муллагалиева. – Казань, 2020. – С. 18-22.
6. Долгопятова Т.М. Партерный экзерсис. методические рекомендации по развитию гибкости тела юных танцоров // Мастер-класс. – 2019. – № 4. – С. 48-53.
7. Макарова Д.А. Особенности партерной гимнастики / Д.А. Макарова, А.Г. Капустин // Теория и практика современной науки (Пенза, 20 окт. 2020 г.) : сб. ст. III Междунар. науч.-практ. конф. – Пенза : Наука и Просвещение, 2020. – С. 113-117.
8. Никитин В.Ю. Роль и значение партерного экзерсиса в процессе обучения хореографическому искусству // Academia: Танец. Музыка. Театр. Образование. – 2019. – № 1 (47). – С. 82-84.
9. Тюрина Э.А. Хип-хоп как субкультура, спорт и искусство // Современный танец: дискурс и практики : сб. ст. – Екатеринбург : Гуманитар. ун-т, 2017. – С. 109–124. – Эле
10. Митин В. Е. Сущность нравственного воспитания подростков-участников хореографического коллектива в учреждениях культуры // Мировоззрение в XXI веке. – 2019. – Т. 2, № 1. – С. 26–30 .