

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
СЕРОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №26

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
МБОУ ООШ № 26  
Протокол № 15  
От 28 августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ООШ № 26  
Т.Г. Барановская  
Приказ № 189-ОД  
от «28» августа 2025г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

художественной направленности

**«ЭСТРАДНЫЙ ТАНЕЦ»**

Возраст детей 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
Педагог дополнительного  
образования  
Осинова Виктория Рамильевна

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Планируемые результаты.....	6
2. Содержание программы.....	8
2.1. Учебный план 1-го года обучения .....	8
2.2. Содержание учебного плана.....	9
3. Организационно – педагогические условия.....	16
3.1. Календарный учебный график.....	16
3.2. Условия реализации программы.....	16
3.3. Форма аттестации и оценочные материалы.....	16
Список литературы.....	18
Приложение.....	20

# **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «Эстрадный танец» имеет художественную направленность, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для выявления и развития общих и творческих способностей обучающихся, для обогащения их внутреннего мира.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09. 2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20» Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ ГАНБОУ СО «Дворец молодежи» от 26.10.2023 года №1104-д «Об утверждении методических рекомендаций»;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

### **Актуальность программы.**

В настоящее время – процесс освоения ребенком духовных ценностей и становления его личности сопряжены с рядом трудностей. Одной из них являются противоречивые представления молодежи о культуре, эстетике, искусстве. В первую очередь это касается размывания границ между истинными и мнимыми ценностями, нравственным и безнравственным, прекрасным и безобразным, духовным и бездуховным. Проблема формирования у учащихся эстетического отношения к искусству является одной из приоритетных проблем современной теории и практики эстетического воспитания.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир. Хореография помимо основных своих задач как физическое и художественно-эстетическое развитие, воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Учитывая требования дополнительного образования, была составлена образовательная программа «Эстрадный танец» детского творческого объединения. Данная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей. Эстрадный танец представляет собой синтез различных направлений хореографии с использованием акробатических элементов, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся на протяжении всего курса обучения.

Программа разработана на основе образовательных программ дополнительного образования «Хореография» Заболотской М.А, «Основы обучения современным направлениям танца в системе дополнительного образования» Никитина В.Ю., «Эстрадно-современный танец» для хореографических отделений ДШИ, составитель-профессор А. А. Борзов.

Содержание программы дополнено в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

#### **Отличительные особенности программы.**

Основными отличительными особенностями данной программы от уже существующих образовательных программ являются:

- дифференцированный подход к учащимся, исходя из их подготовленности и природных данных;
- комплексный подход при реализации учебно-воспитательных задач, подразумевающих работу в нескольких направлениях: ритмика, партерная гимнастика, логоритмика, элементы классического, эстрадного танцев, а также элементы акробатики.

#### **Адресат программы.**

Программа дополнительного образования «Эстрадный танец» ориентирована на возраст обучающихся: от 7 до 9 лет.

*Возрастные особенности младшего школьного возраста (7-9 лет).*

Дети данного возраста очень подвижны, непосредственны, жизнерадостные, но с неустойчивым вниманием при выполнении задания. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных

упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений. Именно с этого возраста нужно обращать внимание на осанку у детей, с помощью обыкновенного марша, с шага на носочках и выработать привычку прямо, стройно держаться. В этом возрасте особое значение приобретают игры, развивающие такие качества, как сообразительность, смелость, решительность, умение ориентироваться в двигательной ситуации, самообладание, ловкость.

Общение со взрослыми и другими детьми детского коллектива дает возможность ребенку усваивать эталоны социальных норм поведения. Важным моментом в нравственном развитии ребенка в семилетнем возрасте становятся знание норм морали и понимание их ценности и необходимости. Эти знания ребенок получает, прежде всего, от взрослых в форме полярных эмоциональных оценок. Ребенок испытывает потребность обращаться к взрослым за оценкой результатов своей деятельности и достижений. В этом случае очень важно поддержать ребенка, поскольку невнимание, пренебрежение, неуважительное отношение взрослого может привести его к потере уверенности в своих возможностях.

Занятия по программе проводятся в группе обучающихся по 8-15 человек.

Зачисление в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей) всех желающих обучающихся 7-9 летнего возраста.

Данная программа не предусматривает специального отбора детей. Запись на обучающую программу проводится при разрешении и допуску врача-педиатра.

#### **Режим занятий.**

Занятия с обучающимися проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (с перерывом между занятиями 10 минут). Продолжительность одного занятия 40 минут.

**Общий объем** общеразвивающей программы – 136 часов.

**Срок освоения общеразвивающей программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Эстрадный танец» рассчитана на 1 год обучения.

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа реализуется по традиционной модели, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение всего периода обучения.

**Формы занятий** – групповые.

**Виды занятий:** Основной вид деятельности хореографического коллектива – практические занятия (репетиционная работа, информационная деятельность, постановочная), открытые занятия.

А также:

- мастер-класс (содержание мастер-класса направлено на разбор новых элементов и техники исполнения движений).
- видеопросмотр (анализ своих выступлений, выступлений детских танцевальных коллективов).

### **Формы подведения результатов**

Отчеты в хореографическом объединении планируются или в виде открытых занятий, или как концертные выступления (в течение года 4- 5 выступлений). В конце года, обучающиеся участвуют в отчетном творческом концерте «Наши достижения».

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие творческих способностей обучающихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством поэтапного обучения эстраднему танцу.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- сформировать основные умения, навыки в области хореографического искусства;
- научить выстраивать связь между исполнением танцевальных движений и внутренним состоянием;
- познакомить с профессиональной терминологией в хореографии.

*Развивающие:*

- развить интерес к танцу и художественно-эстетический вкус;
- развить музыкально-ритмические способности обучающихся, творческое воображение, фантазию, внимание, память, пространственное мышление, координацию и физические данные исполнителя;
- развить навыки сотрудничества (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач.

*Воспитательные:*

- способствовать формированию потребности ведения здорового образа жизни;
- способствовать формированию уважительного отношения к историко-культурным традициям других народов;

### 1.3. Планируемые результаты

#### *Метапредметные:*

- сформированность навыков сотрудничества (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач;
- развитие стартовых способностей каждого воспитанника: чувство ритма, слух, темп, музыкальная и двигательная память;
- развитие художественно-эстетического вкуса.

#### *Личностные:*

- сформированность личностных качеств (трудолюбие, ответственность, чувство коллективизма, стремления к преодолению препятствий);
- сформированность потребности ведения здорового образа жизни;
- наличие навыков культуры общения у обучающихся;
- формирование уважительного отношения к историко-культурным традициям других народов;

#### *Предметные:*

- наличие представлений о хореографии как виде искусства, его особенностях, разновидностях;
- знания основных средств выразительности хореографического и музыкального искусства;
- наличие навыков выразительного исполнения танцевальных движений, умения владеть корпусом;
- наличие навыков концентрации внимания, слуха, координации движений;
- наличие музыкально-ритмических навыков, навыков сценической практики;
- умение исполнять танцевальные номера;
- знания об основных особенностях национального и народного танца;
- развитие навыков танцевального сольного исполнения, исполнения в коллективе.

В области ритмики по окончании первого этапа освоения программы ребенок должен знать основы музыкально-ритмической деятельности:

- термины «громко-тихо», «высоко-низко» и соотносить их с музыкой и движением: характер музыки (бодрый, веселый, грустный);
- темп музыки и движения (быстро, медленно, уверенно);
- названия простых танцевальных шагов (прыжок, подскок, галоп, шаг);
- повторять за учителем простейшие ритмические рисунки;
- выполнять простейшие подражательные движения.

В области партерной гимнастики по окончании первого этапа освоения программы ребенок должен уметь:

- выполнять игровой стретчинг;
- выполнять элементы партерной гимнастики.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный (тематический) план 1-го года обучения

Цель 1-го года обучения: изучение основ хореографии, развитие гибкости, ритмичности.

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Раздел 1. Организационное занятие.</b> 1.1. Цели и задачи курса обучения. 1.2. Первичная диагностика.	4	2	2	собеседование, выполнение практического задания.
		2	2	-	
		2	-	2	
2.	<b>Раздел 2. Введение в мир искусства</b> <b>зарождение хореографического</b> <b>искусства.</b>	2	2	-	анкетирование
3.	<b>Раздел 3. Логоритмика.</b> 3.1. Речевые игры на внимание и переключаемость; 3.2. Упражнения на развитие дыхания. 3.3. Общие развивающие упражнения из положения стоя	4	-	4	контрольные упражнения
			-		
			-		
			-		
4.	<b>Раздел 4. Ритмика.</b> 4.1. Ритмический рисунок. 4.2. Понятие «мелодия и темп» и зависимость танцевального движения от характера мелодии. 4.3. Музыкальное вступление. 4.4. Сильная и слабая доли в музыке.	16	8	8	зачетное занятие
			1	2	
			2	1	
			2	3	
5.	<b>Раздел 5. Азбука музыкального движения.</b> 5.1. Музыкально-пространственные упражнения. 5.2. Основные понятия: «поза», «движение», «комбинация», «танец», «рисунок танца». 5.3. Танцевальные шаги 5.4. Виды рисунков танца.	16	8	8	контрольное задание
			4	3	
			2	1	
			6	5	
		4	1	3	



6.	<b>Раздел 6. Партерная гимнастика</b> 6.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок. 6.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава. 6.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. 6.4. Упражнения для развития танцевального шага 6.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. 6.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника. 6.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.	14 2 2 2 2 2 2 2	7 1 1 1 1 1 1 1	7 1 1 1 1 1 1 1	зачетное задание
7.	<b>Раздел 7. Элементы классического танца.</b> 7.1. Классический танец. 7.2. Постановка корпуса и основные позиции рук и ног в классическом танце. 7.3. Основные понятия в классическом танце.	18 2 8 8	3 1 1 1	15 1 7 7	контрольные упражнения
8.	<b>Раздел 8. Танцевально-образная импровизация.</b> 8.1. Музыкально-двигательные образы 8.2. Сюжет в танце. 8.3. Хореографический этюд.	8 2 4 2	3 1 1 1	5 1 3 1	наблюдение
9.	<b>Раздел 9. Ориентационно-пространственные упражнения.</b> 9. 1. Восемь точек пространства. 9.2. Рисунок танца.	8 4 4	2 1 1	6 3 3	наблюдение
10.	<b>Раздел 10. Репетиционно-постановочная деятельность.</b> 10.1 Постановка детского танца. 10.2. Репетиционная работа.	42 20 22	2 2 -	20 18 22	наблюдение
11.	<b>Раздел 11. Открытое занятие</b>	4	-	4	зачетное занятие, концерт
Итого:		136	57	79	

## 2.2. Содержание учебного (тематического) плана

### Раздел 1. Организационное занятие.

#### 1.1. Цели и задачи курса обучения.

*Теория:* знакомство детей с целями и задачами программы первого года обучения, расписанием занятий.

Беседа «Культура поведения» и техника безопасности. Закрепление правил техники безопасности на занятиях, рассказ о костюме (форме) для занятий и личной гигиене.

#### 1.2. Первичная диагностика.

*Практика:* обучающиеся отвечают на вопросы, выполняют задания.

### **Раздел 2. Введение в мир искусства.**

*Теория:* беседа о зарождении и становлении хореографического искусства; беседа «Музыка и танец»; знакомство с композиторами классической музыки, знакомство с жанрами танцевального искусства (классический танец, народный танец, бальный танец, современная хореография, эстрадный танец).

### **Раздел 3. Логоритмика.**

#### 3.1. Речевые игры на внимание и переключаемость.

*Практика:* музыкально-ритмические игры «у жирафа», «звероробика», «дождик кап», «на море», «помогатор», «банан», «у оленя», «колесики», «буги-буги», «танцующий зоопарк», «волшебный платок», «я - чайник», «паровозик» и др. Игровые танцы: «весёлая зарядка», «шаг вперед», «цыплята», «часики», «смени пару» и др.

#### 3.2. Упражнения на развитие дыхания.

*Практика:* выполнение упражнения «пускаем мыльные пузыри», «задуй свечку», «надуй шарик».

#### 3.3. Общие развивающие упражнения из положения стоя.

*Практика:* выполнение упражнений, развивающие гибкость шеи, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти, развивающие подвижность позвоночника, развивающие подвижность коленных суставов, подвижность суставов, эластичность мышц стопы.

### **Раздел 4. Ритмика**

#### 4.1. Ритмический рисунок.

*Теория:* понятие «ритм и ритмический рисунок»; музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4.

*Практика:* маршировка в ритме музыки; отбивание простых ритмических рисунков с помощью хлопков, притопов.

#### 4.2. Понятие «мелодия и темп» и зависимость танцевального движения от характера мелодии.

*Теория:* «темп» (быстро, медленно, умеренно); «контрастная музыка» (быстрая – медленная, весёлая – грустная); «такт и затакт».

*Практика:* выполнение упражнений на определение характера музыки и темпа.

#### 4.3 Музыкальное вступление.

*Теория:* понятие «вступление». Просмотр и обсуждение выступлений ансамблей.

*Практика:* упражнения на вступление.

4.4. Сильная и слабая доли в музыке.

*Теория:* понятия «сильная и слабая доли в музыке».

*Практика:* тактирование музыки, выделение сильной доли (хлопки, топотушки, хлопушки на сильную долю).

## **Раздел 5. Азбука музыкального движения**

5.1. Музыкально-пространственные упражнения.

*Теория:* правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево.

*Практика:* выполнение упражнений.

Музыкальная структура движения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево).

Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу).

5.2. Основные понятия: «поза», «движение», «комбинация», «танец», «рисунок танца».

*Теория:* понятие «поза», «движение», «комбинация», «танец», «рисунок танца».

*Практика:* выполнение заданий на закрепление понятий.

5.3. Танцевальные шаги.

*Теория:* названия простых танцевальных шагов (прыжок, подскок, галоп, шаг).

*Практика:* танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой; танцевальные шаги в образах (пингвина, мышки, журавля, лисы, кошки, медведя, птички и др).

5.4. Виды рисунков танца.

*Теория:* понятия круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, зигзаг.

*Практика:* построение рисунков (круг, змейка, цепочка, квадрат, колонна, шеренга, диагональ, зигзаг).

## **Раздел 6. Партерная гимнастика**

6.1. Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Демонстрация и объяснения правильности выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений. В положении лежа на спине и сидя:

вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног; развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног; вращательные движения стопами внутрь и наружу; приподнимание в воздух вытянутых ног

попеременно на 25°, 45°, 60°; упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног.

6.2. Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Демонстрация и объяснения правильности выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

В положении лежа на спине: напряжение и расслабление ягодичных мышц; поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу; круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя: упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки: подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук; выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

6.3. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Демонстрация и объяснения правильности выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

В положении лежа на спине: поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук; легкое раскрывание ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени.

В положении сидя: наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола; поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног; упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами; упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед; подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине); отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колене другой ноги (при седлообразной спине).

6.4. Упражнение для развития танцевального шага.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Демонстрация и объяснения правильности выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

В положении лежа на животе: упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине: подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки; подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью); растяжка поднятой вперед-вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам; наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам; виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

#### 6.5. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Демонстрация и объяснения правильности выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

В положении лежа на спине: поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе; подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине); одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны; забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение; приподнимание головы с целью увидеть свои стопы.

В положении сидя: упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом; отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

#### 6.6. Упражнения на развитие гибкости позвоночника.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Демонстрация и объяснения правильности выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

В положении лежа на спине: приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине); прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола; наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола; касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону; упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад. Упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя: выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками; наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе: упражнение «кобра»- при вытянутом положении рук прогиб корпуса назад, выполняются несколько подходов и фиксацией; упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук

вперед, ног назад, с последующим раскачиванием; упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием; упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног.

В положении упора на коленях: поочередное поднимание прямых противоположных руки и ноги.

#### 6.7. Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений. Демонстрация и объяснения правильности выполнения упражнений.

*Практика:* выполнение упражнений.

В положении лежа на животе: подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя: подъем таза вперед-вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях: касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);

наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола; с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево; прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

### **Раздел 7. Элементы классического танца**

#### 7.1. Классический танец.

*Теория:* понятие - классический танец; специфика танцевального шага и бега; понятие выворотность, осанка, равновесие (апломб), координация, анфас, профиль; понятие – опорная и работающая нога; схема-рисунков зала.

*Практика:* выполнение практических заданий с целью закрепления понятий.

#### 7.2. Постановка корпуса и основные позиции ног и рук в классическом танце.

*Теория:* положение корпуса и головы, позиции ног и рук.

*Практика:* постановка корпуса; позиции ног и рук (1, 2, 3, 4, 5 позиция); постановка корпуса лицом к станку;

#### 7.3. Основные понятия в классическом танце.

*Теория:* хореографические понятия и термины – название и произношение упражнений классического тренажа. «вытянутая стопа» и «сокращенная стопа», релеве, деми и гранд плие, батман тандю.

*Практика:* выполнение упражнения «карандаш тупой и острый»

Выполнение упражнений у станка (релеве, деми и гранд плие, батман тандю в сторону, музыкальный размер 4/4); прыжки по VI и I позициям.

### **Раздел 8. Музыкально-образная импровизация**

#### 8.1. Музыкально-двигательные образы.

*Практика:* на прослушанную музыку подобрать соответствующую танцевальную лексику (перелет птиц, лягушата, шторм на море, паучек, волк, лиса и зайцы, медведи).

## 8.2. Сюжет в танце.

*Теория:* понятие «сюжет»

*Практика:* подбор пластики к сюжетной линии.

На заданный педагогом сюжет придумать пластические движения.

Темы: художник, шторм на море, дождь в лесу, прогулка в парке.

## 8.3. Хореографический этюд.

*Практика:* работа в парах и в подгруппах (разучивание этюдов).

# Раздел 9. Ориентационно-пространственные упражнения

## 1. Восемь точек пространства.

*Теория:* пространство и 8 точек класса.

*Практика:* выполнение практического задания. Расстановка по точкам.

Смена местоположений. Самостоятельное определение местоположения.

## 9.2 Рисунок танца.

*Практика:* этюды с освоением пространства, расположение в зале и на сценической площадке. Перестроения из круга в колонну или диагональ. Знакомство с перестроением в «шахматном порядке». Перемещение в линию, диагональ, круг внешний и внутренний. Усложнение рисунков.

# Раздел 10. Репетиционно-постановочная работа

## 10.1 Постановка детского танца.

*Теория:* прослушивание музыкального произведения; разбор музыки по характеру, темпу, ритму; обсуждение характера персонажей героев сценического номера; небольшая творческая работа по сочинению танцевальной картинке с подбором танцевальной лексики, характерной для персонажей.

*Практика:* поэтапное разучивание движений, шагов и комбинаций в методической раскладке по элементам; соединение выученных комбинаций в небольшие этюды; поэтапная разводка рисунка танца.

## 10.2. Репетиционная работа

*Практика:* репетиция и отработка сценического номера на сцене.

Знакомство детей со сценической площадкой и зрительным залом.

Репетиция в сценических костюмах.

# Раздел 11. Открытое занятие

*Практика:* Как подведение итога работы открытое занятие для родителей и педагогов.

### 3.ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### 3.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	136	2 раза в неделю 2 часа

#### 3.2. Условия реализации программы

**Материально - техническое обеспечение.** Для занятий хореографией необходим танцевальный зал с деревянным покрытием, оснащённый зеркалами, хореографическим станком, аудио и видеоаппаратурой (ноутбук), и инвентарём в зависимости от постановочного репертуара. Во время занятий соблюдается температурный режим. Дети занимаются в танцевальной форме, в чешках или танцевальных балетках. Партерная разминка осуществляется на гимнастических ковриках.

Для концертных выступлений необходимы сценические костюмы и танцевальная обувь.

**Информационное обеспечение** дополнительной образовательной программы располагает широким набором материалов и включает:

- фото и видеоматериалы
- флеш-носитель
- нотно-методическая литература
- методическая копилка игр (для физкультминуток и на сплочение детского коллектива);

**Кадровое обеспечение:** организация учебного процесса осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющий высшее образование.

**Методические материалы:** электронная база презентаций по различным темам, видеоматериалы концертных номеров, дидактические и методические материалы, пособия, рабочие программы, анкеты и тесты, сборники игр, учебно-методическая литература для педагога и обучающихся.

Методическое обеспечение представлено в приложении. (Приложение №1,2)

#### 3.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

Программой предусмотрено отслеживание результативности в следующих формах:

- наблюдение;
- анкетирование;
- концертная деятельность;



- открытые и итоговые занятия (уровень приобретенных знаний, умений и навыков в области хореографии).

Одной из «экспертных оценок» являются выступления на открытых занятиях, концертах, конкурсах.

### **Формы аттестации и оценочных материалов.**

#### 1 года обучения:

##### **1. Первичная диагностика**

Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям современными танцами. Тест Торренса «Незаконченный рисунок»

##### **2. Промежуточная аттестация**

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям.

2.1. Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Диагностика «Умение слушать и слышать»

##### **3. Итоговая аттестация**

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

3.1. Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Тест «Оценка качества теоретических знаний». Диагностика С.В. Астраханцевой)

#### 2-ой год обучения

##### **1. Первичная диагностика**

Цель: определение физического и эмоционального состояния ребенка после летних каникул, уровня его готовности к выполнению образовательной программы 2-го года обучения. Анкета «Мотивация к успеху»

##### **2. Промежуточная аттестация**

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки детей программным требованиям. Методика В.Г.Щур «Лесенка»

2.1. Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

##### **3. Итоговая аттестация**

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

3.1. Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Тест «Оценка качества теоретических знаний». Диагностика С.В. Астраханцевой)

## Список литературы

- Азбука танцев. - М.: Изд-во АСТ, Сталкер, 2004.
- Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: АйрисПресс: Рольф, 2005.
- Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература” — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с.
- Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - М.: ВАКО, 2007.
- Душутина Е.А. Методика преподавания детского эстрадного танца в ДШИ. - Саратов, 2016.
- Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
- Зятямина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика: учебнометодическое пособие - М.: Издательство «Глобус», 2009.
- Звездочкин В. С. Классический танец. - Ростов н/д: Феникс, 2003.
- Немов Р.С. Книга 1. Общие основы психологии. - М.: центр «Владос», 2003, 4-е изд., - 688с.
- Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М.: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002.
- Пуртурова Т.В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: «Владос», 2003.
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». М.: ВЛАДОС, 2008.
- Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 2001 г.
- Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г переиздание 2012г
- Севрюкова А С Развитие творческих и пластических способностей обучающихся средствами современной хореографии / А С Севрюкова// [электронный ресурс]. -Статья.- Режим доступа : <https://mcoip.ru>
- Семенюк Л.М. Хрестоматия по возрастной психологии: учебное пособие для студентов/Под ред. Д.И. Фельдштейна: издание 2-е, дополненное. -- Москва: Институт практической психологии, 1996. - 304 с.
- Никитин В.Ю. Современный танец в России. //Вестник.- 2013.-№ 2.- 235238с

## Литература для родителей и детей

- Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Авторсоставитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. - Волгоград: Учитель, 2008.

- Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хипхоп». Студия «Диваданс», С.-Петербург 2005г.
- Очнева Е.И., Лохматова Л.В. Музыка в движении, движения в музыке. Игровое взаимодействие взрослых и детей.- М: Издательство Сфера, 2019г.
- Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». - М.: ВЛАДОС, 2008.

- Курников Д.В. Современная хореография как средство саморазвития личности. // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Том 6. С. 87-91.
- Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008.

## Педагогический мониторинг

С целью определения уровня усвоения образовательной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг в течение всего периода обучения. Программа мониторинга включает три этапа: первичная диагностика, промежуточная и итоговая аттестации. Результаты педагогического мониторинга оцениваются по 10-ти бальной системе и фиксируются в сводных таблицах.

### 1-ой год обучения

#### Первичная диагностика

*Цель:* определение физического и эмоционального состояния ребенка после летних каникул, уровня его готовности к выполнению образовательной программы 1-го года обучения.

*Задачи:*

- определить уровень знаний теоретического материала;
- определить уровень практических умений, навыков предусмотренных программой 1-го года обучения.

*Срок проведения:* сентябрь.

*Форма проведения:* собеседование, выполнение практического задания.

*Содержание.*

#### 1. Теоретическая часть:

- простая терминология;
- знание простых элементов партерной гимнастики.

#### 2. Практическая часть:

- исполнение упражнений на ритмичность, координацию;
- упражнения партерной гимнастики;
- упражнения на ориентировку в пространстве.

#### ***Критерии оценки***

*Минимальный уровень* (1 — 4 балла) — у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

*Средний уровень* (5 — 8 баллов) — у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений.

*Максимальный уровень* (9 — 10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве

## Индивидуальные входящие показатели по дополнительной образовательной программе.

Хореографический коллектив "Апельсин"

Программа : "Танцевальная азбука" группа № 1

Педагог доп. обр. Осина Виктория Рамильевна

п/п Фамилия, имя учащегося	Теоретические знания: простая терминология; знание простых элементов партерной гимнастики.	Практические умения: исполнение комплекса упражнений на координацию движений; на ритмичность; исполнение простых элементов партерной гимнастики; ориентировка в пространстве	Итоговая отметка
1			
2			
3			
4			
5			
6			

### Диагностическая карта

п/п Фамилия, имя учащегося	Координа ция, ловкость движения	Творческ ие проявлен ия , участие в выступле ниях.	Гибкость тела , растяжка	Музыкальн ость, чувство ритма	Эмоционал ьность, актерское мастерство	Уровень освоени я програм мы
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

### ***Критерии усвоения программы:***

Низкий уровень – 6-10 баллов

Средний уровень – 10-16 баллов

Высокий уровень – 16-18 баллов

### ***Показатели к диагностической карте***

1. **Координация, ловкость движения** - точность движений, координация рук и ног при выполнении упражнений.  
3 балла – максимальная точность движений  
2 балла – средняя точность движений  
1 балл – выполнение упражнений вызывают затруднения
2. **Творческие проявления** – умение импровизировать под музыку на заданную тему Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству.  
Детям предлагается под музыку (после предварительного прослушивания) изобразить следующие персонажи: ромашку, пчелку, солнечный зайчик и т.п.  
3 балла - умение самостоятельно находить свои оригинальные движения, подбирать слова характеризующие музыку и пластический образ  
балла - движения довольно простые, исполняет лишь однотипные движения  
1 балл - ребенок не способен перевоплощаться в творческой музыкально-игровой импровизации
3. **Гибкость тела** – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.  
3 балла – максимальная подвижность позвоночника вперед и назад  
2 балл – средняя подвижность позвоночника  
1 балл - упражнения на гибкость вызывают затруднения
4. **Музыкальность, чувство ритма** – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).  
3 балла – умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, передавать основные средства музыкальной выразительности (темп, динамику)  
2 балла – в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда  
1 балл – движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения
5. **Эмоциональность** – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что-то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения не выразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям. Детям

предлагается под музыку изобразить «усталую старушку», «хитрую лису», «девочку, которая удивляется», «сердитого волка».

3 балла – ярко выраженная эмоциональность (передает эмоции, подпевает)

2 балла – средне выраженная эмоциональность (передает эмоции, не подпевает)

1 балл – мимика бедная, движения не выразительные

#### Диагностика общеучебных умений и навыков ребенка:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы Диагностики
<b>1. Учебно-интеллектуальные умения:</b> 1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей) максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1  5 10	Анализ исследуемой работы, Наблюдение, собеседование
1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютером, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); средний уровень (работает с компьютером с помощью педагога или родителей) максимальный уровень (работает с компьютером самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1  5 10	Контрольные задания, наблюдение, собеседование
1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); средний уровень (работает по теме с помощью педагога или родителей) максимальный уровень (работает по теме)	1  5 10	Наблюдение, собеседование

		самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		
<b>2. Учебно-коммуникативные умения:</b> 2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянном контроле педагога); средний уровень (воспринимает информацию чаще по интересу) максимальный уровень (воспринимает всю информацию, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Наблюдение Диагностика «Умение слушать и слышать»
2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи педагога); средний уровень (свободно подает только хорошо знакомую информацию) максимальный уровень (подает всю информацию, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Наблюдение
2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	минимальный уровень умений (не вступает в дискуссию); средний уровень (свободно вступает в дискуссию, но не самостоятельно) максимальный уровень (самостоятельно вступает в дискуссию, выстраивает логику и доказательства)	1 5 10	Наблюдение, собеседование
<b>3. Учебно-организационные умения и навыки:</b> 3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой	минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); средний уровень (делает с помощью педагога или родителей) максимальный уровень (самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 5 10	Наблюдение Диагностика С.В. Астраханцевой
3.2. Навыки соблюдения в	Соответствие реальных	минимальный уровень (ребенок овладел менее	1	Наблюдение, тестирование



процессе деятельности правил безопасности	навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	чем ½ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более ½); максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	5 10	
---	--	--	---------	--

**Диагностика личностных качеств.**  
**1. Организационно-волевые качества:**

Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	терпения хватает <чем на ½ занятия терпения хватает> чем на ½ занятия терпения хватает на все занятие	1 5 10	Наблюдение
Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	волевые усилия ребенка побуждаются извне иногда – самим ребенком - всегда – самим ребенком	1 5 10	Наблюдение
Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	1 5 10	Наблюдение

**2. Ориентационные качества:**

Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	завышенная заниженная нормальная	1 5 10	Тестирование Методика В.Г.Щур «Лесенка»
Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован ребенку извне интерес периодически поддерживается самим ребенком интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10	Анкета «Мотивация к успеху»

**3. Поведенческие качества:**

Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	периодически провоцирует конфликты сам в конфликтах не участвует, старается их избежать пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	0 5 10	Анкетирование, Диагностика конфликтности подростка. Опросник Басса-Дарки
<i>Тип сотрудничества</i> (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	избегает участия в общих делах участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	1 5 10	Определение индекса групповой сплоченности и Спшора

### Диагностика общеучебных умений и навыки ребенка:

ФИО	1. Учебно-интеллектуальные умения:			2. Учебно-коммуникативные умения			3. Учебно-организационные умения и навыки:		Общее кол-во баллов
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Критерии оценивания общеучебных навыков:

минимальный уровень 18-38 баллов

средний уровень 39-59 баллов

максимальный уровень 60-80 баллов

## Диагностика личностных качеств ребенка.

ФИО	1.Организационно-волевые качества:			2. Ориентационные качества:			3. Поведенческие качества:		Общее кол-во баллов
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Критерии оценивания личностных качеств:

минимальный уровень 13-28 баллов

средний уровень 29-44 баллов

максимальный уровень 45 -60 баллов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968192

Владелец Барановская Лариса Григорьевна

Действителен с 13.10.2025 по 13.10.2026