

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании  
методического совета  
от «23» 05 20 23 г.  
Протокол № 16



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО «ЦДО»  
Котлячков А.В.  
«25» 05 20 23 г.

приказ от 25.05.2023 № 219

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Карамельки»**

Возраст учащихся: 9-14 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:  
Паникар Кристина  
Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### I. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты и способы их проверки
- 1.4. Содержание программы
  - 1.4.1. Учебные планы
  - 1.4.2. Содержание учебных планов
- 1.5. Формы и периодичность контроля

### II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Методическое обеспечение
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Список литературы

Приложение № 1. Календарный учебный график

Приложение № 2. План воспитательной работы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карамельки» художественной направленности, разработана на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2000 года и программы хореографического кружка М.С. Боголюбской.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие и поддержку учащихся, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Данная программа предусматривает **базовый уровень** изучения и в ее основе лежит идея обеспечения не только культурно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания, но и физического развития учащегося, сохранения его здоровья. Соответствуя современным ключевым задачам современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, программа уделяет особое внимание личности ребенка, его интересам и способностям.

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции. Особая культура и многогранный характер занятий танцем и физической подготовкой определяют очевидную **актуальность** программы. Синтез музыки, танца и общей физической подготовки способствует не только физическому, но и культурному, духовному развитию детей. На современном этапе развития общества программа «Карамельки» отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной

культурой, развитие образного мышления и воображения.

**Адресат программы.** Программа объединения рассчитана на детей возраста 9 - 14 лет. Учебные группы могут формироваться не только по возрастному принципу, но и по уровню развития способностей. Приём учащихся производится без предварительного отбора, на добровольной основе, при наличии медицинских справок от врача, разрешающих заниматься в хореографическом объединении.

Формируется объединение согласно уровню подготовленности учащихся:

- 1 год обучения- 12-15 человек в каждой группе;
- 2 год обучения- 10-12 человек в каждой группе;
- 3 и 4 года обучения- 8-10 человек в каждой группе.

**Объём программы:** 576 часов, 144 часа в год.

**Срок освоения** данной программы – 4 года.

**Режим занятий:** Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность перемен между занятиями в группе – 10-15 минут, между группами –15 минут.

Формы занятий: групповая (ансамбли), возможна индивидуальная (солисты).

**Форма обучения** - очная. По программе предусматривается временная организация образовательного процесса в дистанционном режиме для обеспечения доступности образования для всех учащихся в особых обстоятельствах (периоды самоизоляции, карантин, внеочередных каникул в связи с повышенной заболеваемостью вирусными заболеваниями, и т.д.). Учебный процесс в такие периоды организуется с использованием интернет ресурсов (электронная почта, видеоконференции и т.д.).

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «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 санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к

- обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать основам хореографии;
- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

Развивающие:

- развивать у учащихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- воспитывать культуру общения учащихся;
- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам;
- воспитывать волевые качества учащихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- воспитывать культуру здорового образа жизни, интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями под музыку, утренней гимнастикой, физкультурминутками, подвижными играми и другим формам активного отдыха и досуга;
- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;
- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

## **1.3. Планируемые результаты и способы их проверки**

**Личностными результатами освоения** учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения** учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

### **Предметные результаты**

В результате **первого года обучения** по программе учащиеся должны **знать/понимать:**

- правила постановки рук, корпуса в процессе обучения классическому танцу;

- изученные элементы классического танца у станка, пройденные по программе;
- понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично, такт, затакт;
- технику исполнения прыжков у станка;
- правила исполнения простых танцевальных движений и комбинаций.

**уметь:**

- эмоционально и выразительно исполнять упражнения классического танца и комбинации у станка в умеренном темпе;
- сохранять устойчивость корпуса в работе у станка и на середине зала;
- правильно выполнять изученные прыжки у станка, ритмические упражнения на середине зала;
- музыкально и синхронно исполнять изученные танцевальные постановки;
- концентрировать внимание во время занятия, проявлять инициативу в творческом сотрудничестве;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах; взаимодействовать с партнёром в парных упражнениях, иметь навык благородного, вежливого отношения к партнеру (партнерше);
- правила безопасного поведения;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: пульс, дыхание.

В результате **второго года обучения** по программе учащиеся должны **знать/понимать:**

- правила постановки рук, корпуса в процессе обучения народному танцу;
- изученные элементы народного танца у станка, пройденные по программе;
- понятия: темп, вступление, акцент, музыкальный размер, «крестом», рисунок;
- технику исполнения прыжков на середине;
- технику исполнения упражнений у станка и изученных движений;
- правила танцевального этикета;
- знать правила техники безопасности во время занятий.

**уметь:**

- эмоционально и выразительно исполнять упражнения народного танца и комбинации у станка в заданном темпе;
- анализировать танцевальную музыку разных стилей, различать особенности;

- правильно выполнять ритмические упражнения и прыжки на середине, уметь анализировать ошибки при выполнении различных элементов и исправлять их;
- выразительно исполнять изученные танцевальные постановки;
- свободно ориентироваться в пространстве, сохранять рисунок танца;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций, организовывать и проводить игры, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах; взаимодействовать с партнёром в парных упражнениях.
- правила безопасного поведения.
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание.

В результате **третьего года обучения** по программе учащиеся должны **знать/понимать:**

- правила постановки рук, корпуса в процессе обучения классическому и народному танцу;
- терминологию изучаемых движений и элементов классического и народного танца у станка и на середине зала, пройденные по программе;
- понятия: характер, жанр, музыкальная фраза, синкопа;
- технику развития пластичности;
- технику исполнения изученных движений;
- знать правила техники безопасности во время занятий.

**уметь:**

- технически грамотно и выразительно исполнять комбинации классического и народного танца у станка и на середине зала в заданном темпе;
- ориентироваться в танцевальных жанрах, анализировать танцевальную музыку разных стилей: характер, темп, размер;
- уметь анализировать ошибки при выполнении различных элементов и исправлять их;
- самостоятельно проводить разминку с элементами игры, проявлять инициативу при составлении комплексов упражнений на пластику тела;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней, укрепление человеческого организма в целом;
- уверенно и эмоционально исполнять изученные танцевальные постановки;
- правила безопасного поведения;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание.

В результате **четвертого года обучения** по программе учащиеся должны

**знать/понимать:**

- упражнения общефизической и специальной подготовки;
- значение танцевальных терминов;
- основные направления и этапы развития современной хореографии, тенденции развития современного танца;
- основы техники исполнения движений современных молодежных направлений танца;
- особенности стиля, характер и манеру исполнения движений изучаемых танцевальных постановок;
- понятия: закрытое и развернутое положение, динамика, техника;
- способы совершенствования танцевальных данных;
- знать правила техники безопасности во время занятий.

**уметь:**

- согласовывать движения рук с ногами, головой и корпусом в усложненных комбинациях к современному танцу за счет комбинирования различных элементов;
- уметь фиксировать движения, позы, подчёркивать движениями музыкальные акценты;
- различать динамические оттенки в музыке, уверенно и эмоционально исполнять изученные танцевальные постановки;
- уметь объяснять в доступной форме правила выполнения изученных движений, анализировать, исправлять ошибки и неточность выполнения;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств;
- «чувствовать» ансамбль, работать в команде;
- использовать знания современного лексического материала в танцевальной импровизации;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

## 1.4. Содержание программы

### 1.4.1. Учебные планы

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теоретические	практические	
	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).					
1.1	Экзерсис у станка	14	2	12	Зачет
1.2	Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	17	1	16	
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка.					
2.1	Танцевальная аэробика	4	1	3	Зачет
2.2	Партерная гимнастика	6	1	5	
2.3	Стретчинг	5	1	4	
2.4	Полуакробатические упражнения	4	1	3	
Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).					
3.1	Ритмика	5	1	4	Зачет
3.2	Основы музыкальной грамоты	5	2	3	
Раздел 4. Основы актёрского мастерства					
4.1	Игры и тренинги	8	2	6	Зачет
4.2	Пантомима	4	1	3	
Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа					
5.1	Классический танец	33	1	32	Зачет
5.2	Народный танец	33	2	31	
	Промежуточный контроль. Итоговое занятие	4	2	2	Зачет, прохождение сценической практики
	Итого:	144	19	125	

#### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теоретические	практические	
	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).					
1.1	Экзерсис у станка	13	1	12	Зачет
1.2	Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	16	1	15	
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка.					
2.1	Танцевальная аэробика	4	1	3	Зачет
2.2	Партерная гимнастика	6	1	5	
2.3	Стретчинг	5	1	4	

2.4	Полуакробатические упражнения	4	1	3	
Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).					
3.1	Ритмика	5	1	4	Зачет
3.2	Основы музыкальной грамоты	5	2	3	
Раздел 4. Основы актёрского мастерства					
4.1	Игры и тренинги	8	1	7	Зачет
4.2	Пантомима	4	1	3	
Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа					
5.1	Русский танец	34	2	32	Зачет
5.2	Современный танец	34	1	33	
	Промежуточный контроль. Итоговое занятие	4	2	2	Зачет, прохождение сценической практики
Итого:		144	17	127	

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теоретические	практические	
	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).					
1.1	Экзерсис у станка	13	1	12	Зачет
1.2	Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	17	1	16	
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка.					
2.1	Танцевальная аэробика	3	1	2	Зачет
2.2	Партерная гимнастика	5	1	4	
2.3	Стретчинг	6	1	5	
2.4	Полуакробатические упражнения	4	1	3	
Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).					
3.1	Ритмика	5	1	4	Зачет
3.2	Основы музыкальной грамоты	4	1	3	
Раздел 4. Основы актёрского мастерства					
4.1	Игры и тренинги	7	1	6	Зачет
4.2	Пантомима	4	1	3	
Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа					
5.1	Русский танец	36	2	34	Зачет
5.2	Современный танец	34	1	33	
	Промежуточный контроль. Итоговое занятие	4	2	2	Зачет, прохождение сценической практики
Итого:		144	16	128	

## Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теоретические	практические	
	Вводное занятие	2	1	1	Устный опрос
Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).					
1.1	Экзерсис у станка	13	1	12	Зачет
1.2	Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	17	1	16	
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка.					
2.1	Танцевальная аэробика	3	1	2	Зачет
2.2	Партерная гимнастика	5	1	4	
2.3	Стретчинг	6	1	5	
2.4	Полуакробатические упражнения	4	1	3	
Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).					
3.1	Ритмика	5	1	4	Зачет
3.2	Основы музыкальной грамоты	4	1	3	
Раздел 4. Основы актёрского мастерства					
4.1	Игры и тренинги	8	1	7	Зачет
4.2	Пантомима	3	1	2	
Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа					
5.1	Народный танец	36	2	34	Зачет
5.2	Современный танец	34	1	33	
	Промежуточный контроль. Итоговое занятие	4	2	2	Зачет, прохождение сценической практики
	Итого:	144	16	128	

### 1.4.2. Содержание учебных планов

#### Первый год обучения

##### Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с программой. Техника безопасности.

**Практика.** Разминка.

#### Раздел 1. «Танцевальная азбука»

(классический тренаж).

**Теория.** Классический танец является основой хореографической подготовки учащихся. Основная роль классического танца на занятиях – развитие танцевальных данных учащихся: выработка осанки (укрепление мышц спины), гибкости, координации, укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бедер и стоп; способствование вытянутости коленного сустава и стопы учащихся. Элементы классического танца воспитывают культуру

движения и понимание того, что танец – это содержательное искусство, требующее умения, техники и выразительности.

Основными задачами на первом году обучения являются: постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе освоения основных движений тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

**Практика.** На первом году обучения экзерсис у станка выполняется лицом к станку за две руки.

**1.1.** Экзерсис у станка: изучение I, II, III позиций ног; позиций рук; деми плие по I, II, III позициям ног; рэлевэ на полупальцах по I, II, III позициям ног, батман тандю; жетэ; понятие ан дэор и ан дэдан (от себя и к себе); ронд де жамб пар тер от себя и к себе; подготовки к батман фондю; основное, условное спереди и условное сзади ку-де-пье, батман дэвёлоппэ, гранд батман (по I и III п.).

**1.2.** Экзерсис на середине зала: понятия: прямые, свободные, закрытые и выворотные позиции ног; изученные движения у станка по свободным позициям ног; I пор до бра; положения корпуса эпольман круазэ и эфассэ; аллегро: сотэ, шажман до пье, эшаппэ.

Тренировочные упражнения на середине зала развивают апломб, грацию движений рук, координацию движений, чувство пространства, музыкальность и выразительность, тем самым подготавливая детей к постановочно-репетиционной работе над танцевальными композициями, этюдами, танцами.

## **Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка**

**2.1. Теория Танцевальная аэробика** - направление фитнеса, в котором комплекс упражнений выполняется под музыкальное сопровождение. Основной ее принцип - это выполнение связок всевозможных танцевальных движений сочетающихся со спортивными упражнениями в определенном танцевальном стиле в режиме нон-стоп, что является своего рода физической зарядкой и в то же время активным и непрерывным танцем. Занятия танцевальной аэробикой оказывают положительное влияние на работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Аэробные упражнения заставляют сердце, сосуды и легкие «работать» в определенном режиме, адаптироваться к возрастающим нагрузкам, а также способствует укреплению костной системы, опорно-двигательного аппарата, увеличению работоспособности. В результате создается мощный иммунитет, организм наполняется трудоспособностью и энергией.

**Практика.** На занятиях объединения танцевальная аэробика играет роль ритмической разминки. Выполняются базовые движения и простые связки в ритмичном, но умеренном темпе.

**2.2. Теория. Партерная гимнастика** – направлена на развитие специальных физических качеств, помогающих учащимся полноценно

освоить программу. **Практика.** Преимущество данного раздела в танцевальной образовательной деятельности - развитие силы мышц всего тела, не наращивая массы; развитие подвижности в суставах; ловкости; координации движений; воспитание навыка правильной осанки; разработка природных данных: подъём, шаг, выворотность, гибкость позвоночника, пластичность тела.

**2.3. Теория. Стретчинг** – инновационный вид фитнеса, является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью.

**Практика.** Занятия стретчингом включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного раздела программы является совершенствование форм тела, интенсивное и плавное увеличение гибкости, пластики тела, улучшение физических способностей учащихся.

#### **2.4. Полуакробатические упражнения.**

**Теория.** Современная хореография интенсивно развивается во всех направлениях и особое значение в мире танца приобретают умения танцовщиков выполнять акробатические элементы. Акробатическая подготовка свидетельствует об уровне исполнительского мастерства.

**Практика.** Данный подраздел программы представляет собой первоначальный уровень освоения акробатических элементов – подготовительные упражнения акробатики: стойка на руках у станка, различные подготовительные упражнения к изучению мостика, мост с пола, мост сверху с помощью, шпагаты, колесо.

### **Раздел 3. «Азбука танцевальных движений»**

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

**3.1. Теория.** Подраздел **ритмика** состоит из ритмических упражнений, музыкальных игр, упражнений на ориентировку в пространстве (построений и перестроений).

**Практика:** перестроения в круг, на линию, на середину зала в шахматном порядке, другие геометрические фигуры и линии. Передвижения по рисунку танца: “воротца”, “змейка”, “спираль”. Изучение упражнений по кругу: шаг с вытянутого носка, шаг на пятках, шаг на полупальцах, легкий бег. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), сильная доля такта, музыкальная фраза; Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

**3.2.** Знакомство с основами **музыкальной грамоты**, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку, формируют умение координировать движения с музыкой (ритмопластика). Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

Одно из направлений творческой деятельности детей — элементы танцевальной импровизации — сочинение танцевальных движений, комбинаций на предложенную тему, инсценировка стихотворений, песен, сказок, этюды для развития выразительности движений и ритмопластики. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

**Теоретическая часть** каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В **практическую часть** входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### **Раздел 4. Основы актёрского мастерства**

**4.1. Теория.** Игры и тренинги – способствуют развитию фантазии, сценического внимания, памяти, «чувства партнёра», формированию ассоциативного мышления, раскрытию творческого потенциала учащихся.

**Практика.** Игры и тренинги.

**4.2. Теория.** Пантомима – это вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела без использования слов. В танце, так же как и в театральном действии, важна выразительность создаваемого образа.

**Практика.** Программа включает в себя упражнения на развитие этих умений.

#### **Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»**

**Теория.** На первом году обучения в постановочной работе предполагается использовать (несложные) детские эстрадные танцы, основными движениями, которых являются простые комбинации шагов, приседаний и прыжков. Координация движений рук, ног и головы самая простая. На данном этапе решается задача научить слышать музыку и ритмично двигаться под нее. Поэтому музыка для танца должна быть выразительной, с очень чётким ритмом, с неторопливым темпом.

Дети знакомятся с идеей, основой образного строя танца, его историей, отличительными особенностями, определяют характер музыки. В процессе разучивания танца необходимо добиваться, чтобы дети исполняли выученные композиции музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль и характер танца.

Важной составляющей содержания постановочной работы на первом году обучения являются современные танцы, так как дети проявляют к ним особый интерес. Постановка современного танца строится также на простых и доступных движениях: приставные шаги, прыжки, повороты, лёгкие перестроения в рисунке танца. Музыка для композиции выбирается с очень четким ритмом, возможно с ритмическими акцентами.

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения и включают в себя информацию по истории искусства танца, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Беседы дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, современных и эстрадных постановок, творческих концертов и т.д.

**Практика.** Примерный перечень танцев: «Краски», классический танец «Вдохновение», танцевальные композиции на основе движений современных танцевальных направлений.

**Промежуточный контроль. Итоговое занятие.**

**Теория.** Диагностика.

**Практика.** Творческое выступление.

## **Второй год обучения**

### **Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с программой. Техника безопасности.

**Практика.** Разминка.

### **Раздел 1. «Танцевальная азбука»**

(классический тренаж).

**Теория.** На втором году обучения движения классического танца, изученные на первом году исполняются в более быстром темпе, техника исполнения движений усложняется, движения классического станка соединяются в простые комбинации, разучивается ряд новых движений. Простые комбинации движений классического танца исполняются у станка за 1 руку.

1.1. **Практика.** Экзерсис у станка: изучение V позиции ног; рэлевэ на полупальцах по V позиции ног, выполнение изученных движений по V позиции ног, гранд плие по I, II, III позициям ног; дубль батман тандю по II позиции ног; батман тадю жетэ пике; ронд до жамб пар тэrr отсебя к себе на дэми плие; батман фондю носком в пол; па томбэ, фраппэ с открытием ноги носком в пол, батман рэлевэ лан; наклоны и перегибы корпуса (лицом к станку).

На середине зала упражнения исполняются ан фас на всей стопе, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах, усложняются учебные комбинации за счет использования поз, постепенно начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу.

1.2. **Практика.** Экзерсис на середине зала: новые изученные движения у станка по свободным позициям ног; II пор до бра; маленькие позы эпольман круазэ вперёд, назад и эфассэ вперёд, назад; аллегро: па ассамбле в сторону, вперёд и назад; па эшаппэ во II и IV позиции (с III и V позиций ног) с окончанием на одну ногу, другая в положении сюр лё ку до

пье вперёд или назад; сиссон сэмпль в ан фас, па до баск вперёд (сценическая форма).

## **Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка**

### **2.1. Танцевальная аэробика.**

**Теория.** Танцевальная аэробика играет роль ритмической разминки. Движения и связки усложняются и выполняются в более быстром темпе.

Для второго года обучения актуально выполнение движений и связок аэробики с элементами русского народного танца (стиль рашенфольк) и в стиле хип-хоп.

**Практика.** В стиле хип-хоп осваивается свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой, соединение ног прыжком и выполнение поворотов из плие, скользящие движения, использование соединительных элементов (остановки, сбой ритма), выпады (в том числе глубокие), кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами.

**2.2. Практика. Партерная гимнастика** – выполняются те же упражнения, что и на первом году обучения, но в более усложнённых формах: «лягушка» с наклоном вперёд, вправо, влево и с прогибом назад; «складочка» с сокращённой стопой, «кобра» (усложнённый вариант «ящерицы»), руки делают замок за головой, локти разводятся в стороны от себя), берёзка с опусканием вытянутых ног за голову на пол, «корзиночка» с раскачиванием вперёд, назад; растяжка с ногами на неполном поперечном шпагате и с сокращёнными стопами.

**2.3. Теория. Стретчинг** – инновационный вид фитнеса, является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью.

**Практика.** Упражнения усложняются за счёт координации и скорости исполнения движений.

**2.4. Практика. Полуакробатические упражнения.** Стойка на руках с опорой одной ноги на станок (другая нога в положении прямого угла), мост сверху, переворот вперёд с помощью педагога.

## **Раздел 3. «Азбука танцевальных движений»**

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

### **3.1. Ритмика.**

**Теория.** В выполняемых упражнениях закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения: движение в заданном темпе, ритме, передача в движении динамических оттенков музыки, легато – связное исполнение и стаккато – отрывистое исполнение в музыке и танцевальном движении. Работа над развитием умений выполнять движения

с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки; выделять акценты, паузу; производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

**Практика.** Упражнения на ориентировку в пространстве: построение в колонну по одному, по два в пары; перестроение из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два ряда; из троек и четверок в кружочки и звездочки; сужение и расширение круга; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

### 3.2. Музыкальная грамота.

**Теория.** Знакомство с метром и пульсацией в музыке, мелодией как основой музыкального образа произведения.

**Практика.** Слушание и анализ танцевальной музыки, работа над развитием глубокого «чувствования», проникновения в музыку, творческого воображения, формирование умения выражать себя в движениях: сочинение этюдов на темы: «Времена года», «Настроение».

Импровизационное упражнение «пропеть мелодию движениями». Упражнение на развитие внимания и музыкального слуха.

## Раздел 4. Основы актёрского мастерства

4.1. **Теория.** Игры и тренинги. Второй год обучения посвящён в большей степени развитию партнёрских навыков и способностей. В работе над парными и групповыми этюдами дети учатся прорабатывать мимику лица, жесты и движения всего тела, добиваясь наибольшей выразительности и правдивости в создании образов, одновременно развивают умение слушать, чувствовать и понимать партнёра.

**Практика.** Для освоения этих умений и навыков предлагается работа с тренингами направленными на развитие навыков привлечения внимания к себе, сосредоточение внимания (на «здесь и сейчас»), а также воображения и фантазирования. Эти же тренинги-упражнения, направлены на освобождение от мышечных напряжений и психологических зажимов. Отсутствие мышечной свободы затрудняет возможность полностью сосредотачивать внимание на нужном объекте. В решении этих проблем подходят упражнения на развитие управляемого внимания, способного переключаться в нужный момент с одного объекта на другой, например: упражнения на внимание и мышечную свободу «напряжение – расслабление», «перекат напряжения», «марионетки».

4.2. **Теория.** Пантомима. Обучение механизму восприятия и произвольного воспроизведения изолированных элементов мимики, жестов, выразительных поз и движений, присущих человеку при выполнении различных видов деятельности.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие мышечного аппарата зон лица: опускание и поднятие бровей, сдвигание их; развитие мышц губ: формирование естественной улыбки выпячивание губ вперед; обучение

технике взгляда: открытый взгляд, взгляд исподлобья, взгляд свысока. Техника рук при невербальном общении: изящное обращение, широкий жест, запрет или остановка. Торжественная постановка корпуса и головы, «позы вдохновения».

### **Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»**

**Теория.** На втором году обучения дети знакомятся с историей и культурой народной хореографии (русский танец), знакомятся с её основными характеристиками, изучают манеру исполнения и основные движения танца.

**Практика.** Разучиваются движения русского танца: русский хороводный шаг; русский переменный шаг; дробный шаг на месте, на всей ступне; дробный шаг с продвижением вперед; дробный шаг при кружении на месте; притопы одной ногой; притопы попеременно то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной; шаг с притопом на месте; шаг с притопом в сторону, вперед и назад; полуприседание с выставлением ноги на пятку; шаг с припаданием; «качалочка»; «козлик».

Разученные движения используются в постановочной работе.

Ведется работа по формированию у детей навыка выразительной передачи характера танца, его образного строя.

Предполагается просмотр детьми видеоматериалов лучших образцов русского народного танца (в том числе стилизованного), что способствует более глубокому пониманию его особенностей и характера.

Также целесообразна постановка на втором году обучения сюжетного эстрадного и современного танца.

Примерный перечень танцев: стилизованный народный русский танец «Ты носи меня река», эстрадный танец «Ностальгия», современный танец «Это Мы!».

#### **Промежуточный контроль. Итоговое занятие.**

**Теория.** Диагностика.

**Практика.** Творческое выступление.

### **Третий год обучения**

#### **Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с программой. Техника безопасности.

**Практика.** Разминка.

### **Раздел 1. «Танцевальная азбука»**

(классический тренаж).

**Теория.** На третьем году обучения учащиеся закрепляют знания, полученные на первом и втором году обучения и получают новые. Продолжается выработка осанки (укрепление мышц спины), гибкости, координации, укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бедер и стоп; способствование вытянутости коленного сустава и стопы учащихся.

**Практика.** Основными задачами по-прежнему остаются: постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе освоения основных движений тренажа у станка и на середине, развитие более сложных навыков координации движений.

1. Усложнение экзерсиса: введение различных поз, полуповоротов. Полупальцы в экзерсисе у станка.
2. Temps lie – как малая форма adagio в направлениях en dehors en dedans с действием рук, с поворотами и наклонами головы и сопровождающего взгляда. Отработка приемов исполнения движений.

Тренировочные упражнения на середине зала развивают апломб, грацию движений рук, координацию движений, чувство пространства, музыкальность и выразительность, тем самым подготавливая детей к постановочно-репетиционной работе над танцевальными композициями, этюдами, танцами.

## **Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка**

**2.1. Теория. Танцевальная аэробика** - направление фитнеса, в котором комплекс упражнений выполняется под музыкальное сопровождение. Основной ее принцип - это выполнение связок всевозможных танцевальных движений сочетающихся со спортивными упражнениями в определенном танцевальном стиле в режиме нон-стоп, что является своего рода физической зарядкой и в то же время активным и непрерывным танцем. Занятия танцевальной аэробикой стимулируют работу сосудов и сердца, укрепляют дыхательную систему, задействуют самые разные группы мышц и суставов, благодаря которым повышается общий иммунитет детского организма, развиваются и совершенствуются все части тела.

**Практика.** На занятиях объединения танцевальная аэробика играет роль ритмической разминки. Выполняются базовые разогревающие движения и различные связки со сменой темпа.

**2.2. Теория. Партерная гимнастика** – направлена на развитие специальных физических качеств, помогающих учащимся полноценно освоить программу.

**Практика.** Преимущество данного раздела в танцевальной образовательной деятельности - развитие силы мышц всего тела, не наращивая массы; развитие подвижности в суставах; ловкости; координации движений; воспитание навыка правильной осанки; разработка природных данных: подъём, шаг, выворотность, гибкость позвоночника, пластичность тела.

**2.3. Теория. Стретчинг** – инновационный вид фитнеса, является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью.

**Практика.** Занятия стретчингом включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного раздела программы является совершенствование форм тела, интенсивное и плавное увеличение гибкости, пластики тела, улучшение физических способностей учащихся.

**2.4. Теория. Полуакробатические упражнения.** Современная хореография интенсивно развивается во всех направлениях и особое значение в мире танца приобретают умения танцовщиков выполнять акробатические элементы. Акробатическая подготовка свидетельствует об уровне исполнительского мастерства.

**Практика.** Данный подраздел программы представляет собой первоначальный уровень освоения акробатических элементов – подготовительные упражнения акробатики: стойка на руках у станка, различные подготовительные упражнения к изучению мостика, мост с пола, мост сверху с помощью, шпагаты, колесо.

### **Раздел 3. «Азбука танцевальных движений»**

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

**3.1. Теория.** На третьем году обучения ритмике задача заключается в том, чтобы закрепить представления о связи движения с музыкой. Продолжается работа по развитию у детей эмоционального восприятия музыки, понимания ее образности. Много внимания уделяется развитию музыкально-двигательной памяти.

**Практика.** Подраздел ритмика включает в себя: элементы ритмопластики, сюжетных этюдов и различных игр. Игры позволяют в увлекательной форме выполнять разнообразные движения, дают возможность повторить отдельные усвоенные приемы в новых сочетаниях, помогают перейти к изучению новых, более сложных движений, способствуют общему развитию музыкальности учащихся.

**3.2. Теория.** Музыкальная грамота. Продолжается работа над развитием глубокого «чувствования», проникновения в музыку, формирование умения выражать себя в движениях.

Понятие морендо - замирая в музыке и в танце. Виды темпов и развитие умений дотанцовывать движения соответственно музыкальному темпу: очень медленные темпы: ларго-широко, ленто-протяжно, адажио-медленно, граве-торжественно, важно; медленные темпы: анданте - не торопясь, спокойно; умеренные темпы: модерато- умеренно; быстрые темпы: аллегро-скоро, виво-живо.

Одно из направлений творческой деятельности детей элементы танцевальной импровизации — сочинение танцевальных движений, комбинаций на предложенную тему, инсценировка стихотворений, песен,

сказок, этюды для развития выразительности движений и ритмопластики. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В **практическую часть** входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### **Раздел 4. Основы актёрского мастерства**

**4.1. Теория.** Игры и тренинги. Третий год обучения направлен на развитие умений управлять эмоциями, «вживаться» в разнообразные образы.

**Практика.** Для тренировки контроля над эмоциями и способности быстро менять образ предлагается упражнение «Смена ролей».

Также проводится работа по формированию навыков актёрской игры с предметами и создание образов с их помощью, например с гимнастической лентой: образы стихий «Огонь и вода», «Вьюга», «Ветер перемен», образ «Волшебства», «Графика».

**4.2. Теория.** Пантомима. Третий год обучения в данном разделе посвящен освоению ряда специфических приемов пантомимы: «шаг на месте», «перекрестная координация», «бег на месте», «надломившееся тело». Продолжается работа на развитие умений создания пантомимического образа. С помощью специальной лицевой гимнастики постепенное развитие мимической выразительности рта, формирование навыков сознательного управления своей мимикой.

**Практика.** Мимический этюд «Шторка».

#### **Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»**

**Теория.** На третьем году обучения дети знакомятся с историей и культурой народной хореографии (по выбору педагога в зависимости танцевальной подготовки детей), знакомятся с её основными характеристиками, изучают манеру исполнения и основные движения народного танца. Разученные движения используются в постановочной работе. Ведется работа по формированию у детей навыка выразительной передачи характера танца, его образного строя.

Предполагается просмотр детьми видеоматериалов лучших образцов народного танца (в том числе стилизованного), что способствует более глубокому пониманию его особенностей и характера.

Также целесообразна постановка на третьем году обучения сюжетного эстрадного и современного танца. Материал постановочной работы усложняется за счёт использования в композиции танца предмета. Постановка танца проходит в стиле современной стилизованной

хореографии. Ритмический рисунок музыкального материала танцевальной постановки подбирается более сложный и разнообразный.

Техника движений, схем и комбинаций танца усложняется в координационном решении и передаче образа танцевальной композиции.

**Практика.** Примерный перечень танцев: танцы народов мира (татарский, русский, грузинский и др. по выбору руководителя объединения), тематические эстрадные («Ожившая картина», «Ветер перемен» и танцевальные композиции на основе современной хореографии).

**Промежуточный контроль. Итоговое занятие.**

**Теория.** Диагностика.

**Практика.** Творческое выступление.

## **Четвертый год обучения**

### **Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с программой. Техника безопасности.

**Практика.** Разминка.

### **Раздел 1. «Танцевальная азбука»**

(классический тренаж).

**Теория.** На четвертом году обучения совершенствование, закрепление и художественная отработка пройденного материала. Развитие выносливости путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе. Проработка пройденных движений у станка.

**Практика.** Изучение поворотов на двух ногах у станка и на середине зала. Изучение прыжков с окончанием на одну ногу. Освоение больших прыжков в танцевальных комбинациях. Работа над позами в экзерсисе на середине зала.

Усложнение сочетаний движений, необходимое для дальнейшего развития координации. Развитие устойчивости. Работа над выразительностью исполнения движений, пластичностью рук и корпуса.

## **Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка**

**2.1. Теория. Танцевальная аэробика** - представляет собой совокупность аэробных упражнений, выполняемых в музыкальном сопровождении. Дэнс-аэробика объединяет множество разнообразных стилей, отличающихся композициями, ритмом и движениями. Овладение элементами различных видов аэробики, посредством ритмической разминки, дает возможность учащимся формировать умение владеть своим телом, отлично развивает двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрыми и энергичными, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Практика.** В основе дэнс-аэробики лежит несколько основных типов движений:

- Изоляция — работа конкретной части тела (рук или бедер) при неподвижных остальных.
- Полицентрика — независимые движения разных частей тела с одинаковой скоростью и амплитудой.
- Мультипликация — «раскадровка» движения на несколько составляющих элементов.
- Оппозиция — противопоставление одной части тела другой.
- Противодвижение — встречное движение одной части тела к другой.

Все эти движения объединяются в разнообразные связки и выполняются под музыку в определенном ритме.

**2.2. Теория. Партерная гимнастика** – направлена на развитие специальных физических качеств, помогающих учащимся полноценно освоить программу.

**Практика.** Комплекс упражнений партерной гимнастики включает в себя дыхательную практику, проработку мышц всего тела: развитие подвижности в суставах; ловкости; координации движений; укрепление осанки. Разработка природных данных: подъём, шаг, выворотность, гибкость позвоночника, пластичность тела.

**2.3. Теория. Стретчинг** – «продвинутый» уровень растяжек. Динамика в растяжке подразумевает махи, перекаты и смещение центра тяжести, переходы одних поз в другие.

**Практика.** Динамические упражнения выполняются только после хорошего разогрева и с возрастающей интенсивностью. Комплекс упражнений выполняется за счет собственного усилия или с помощью напарника.

**2.4. Теория. Полуакробатические упражнения.** Данный подраздел программы представляет собой первоначальный уровень освоения акробатических элементов.

**Практика.** Подготовительные упражнения акробатики: простые акробатические прыжки, парные и групповые упражнения. Прыжки состоят из различных кувырков, переворотов; парные упражнения включают стойки, поддержки, равновесия и хореографические элементы; групповые упражнения состоят из упражнений и разнообразные пирамиды.

### **Раздел 3. «Азбука танцевальных движений»**

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

**3.1. Теория.** На четвертом году обучения ритмика изучается более подробно на основе нового музыкального материала.

**Практика.** Учащиеся выполняют различные упражнения на развитие образного восприятия музыки, сюжетные этюды и различные игры, изучают элементы ритмопластики, динамики в музыке и танце. Посредством классической, народной и современной популярной музыки формируется

музыкально-теоретический кругозор учащихся. Более интенсивно продолжается работа по развитию музыкально-двигательной памяти.

**3.2. Теория.** Музыкальная грамота. Продолжается работа над развитием глубокого «чувствования», проникновения в музыку, формирование умения выражать себя в движениях.

Понятие **Аччелерáндо** — постепенное ускорение темпа в музыке и в танце. **Лейтмотív** («главный, ведущий мотив»), в музыке и танце — характерная тема или музыкальный оборот, которые обрисовывают какой-либо персонаж музыкального произведения, его отдельные черты или определённую драматическую ситуацию и звучат при упоминании о них, при появлении персонажа или при повторении драматической ситуации в разных частях произведения.

Одно из направлений творческой деятельности детей элементы танцевальной импровизации — сочинение танцевальных движений, комбинаций на предложенную тему, инсценировка стихотворений, песен, сказок, этюды для развития выразительности движений и ритмопластики. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В **практическую часть** входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### **Раздел 4. Основы актёрского мастерства**

**4.1. Теория.** Игры и тренинги. Четвертый год обучения направлен на максимальное развитие возможностей человеческого тела, саморегуляции, концентрации и расслаблению. Учащиеся должны уметь передать пластическую форму живой природы и неживого мира, коллективно и индивидуально передавать заданный ритм. На занятиях используются музыкальные произведения, которые помогают погрузиться в собственный мир воображения, освободить свое тело от зажимов и перейти к рождению движения.

**Практика.** Упражнения на развитие воображения и фантазии: «Войдите в роль», «Сочиняем сказки сами», «Ассоциации». Упражнения на развитие внимания и памяти: «Зеркало», «Капля, речка, океан», «Повторюшки», «Эхо», «Кукловод».

**4.2. Теория.** Пантомима. На четвертом году обучения продолжается работа над развитием умений создания пантомимического образа.

**Практика.** Упражнение «Пантомима пословицы», «Чуткое тело», «Диалог рук», имидж-упражнение "Внутренняя осанка". Благодаря этим систематически проводимым игровым упражнениям становится подвижнее и

выразительней мимика, движения приобретают большую уверенность, управляемость.

### **Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»**

**Теория.** На четвертом году обучения дети продолжают знакомиться с историей, культурой народной и современной хореографии (по выбору педагога), знакомятся с её основными характеристиками, изучают манеру исполнения и основные движения танца. Разученные движения используются в постановочной работе. Совершенствуется навык выразительной передачи характера танца, его образного строя.

Программа предусматривает обязательный просмотр учащимися видеоматериалов лучших образцов народного, классического и современного танца, что способствует более глубокому пониманию особенностей и характера изучаемых этого года танцев.

На четвертом году обучения больше внимания уделяется сюжетно-эстрадному и современному танцу. Постановка танца проходит в стиле современной стилизованной хореографии. Уровень постановочного материала усложняется по сравнению с предыдущим годом. Ритмический рисунок музыкального материала танцевальной постановки подбирается более сложный и разнообразный.

Техника движений, схем и комбинаций танца усложняется в координационном решении и передаче образа танцевальной композиции.

**Практика.** Примерный перечень танцев: танцы народов мира (татарский, русский, испанский и др. по выбору руководителя объединения), тематические эстрадные («Я люблю рок-н-ролл» и танцевальная композиция на основе современной хореографии «Механизм»).

#### **Промежуточный контроль. Итоговое занятие.**

**Теория.** Диагностика.

**Практика.** Творческое выступление.

### **1.5. Формы и периодичность контроля**

Контроль и проверка знаний осуществляется в конце **каждого полугодия** и проходит в виде сдачи зачетов или прохождения сценической практики, т.е. участие в концертах.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. В конце 4 года обучения проводится аттестация по итогам освоения программы.

Критерии оценки танцевального исполнения: техника рук и ног, оригинальность, сложность и качество исполнения движений, танцевальных фигур, полуакробатических и акробатических фигур, музыкальность, общее впечатление. Проверка знаний по изученным темам и разделам программы

может осуществляться также в виде устных опросов, подготовки творческого проекта (презентация, сообщение, представление творческой композиции).

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

Программа состоит из блоков: танцевальная азбука, азбука танцевальных движений (ритмика), постановочно-репетиционная работа.

Разделы программы сочетают тренировочные упражнения, основные танцевальные элементы, пластические упражнения, упражнения на развитие чувства пространства.

В процессе практической деятельности учащиеся знакомятся с источниками, классическими образцами, различными направлениями танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом танцевальных мелодий.

Работа строится таким образом, чтобы была обеспечена возможность, не нарушая целостный педагогический процесс, учитывать тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы группы.

Проведение занятий по программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект. Тема и содержание занятия во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению педагога, ориентируясь на уровень физической подготовленности группы.

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом, с температурой воздуха + 18°C, помещении. На занятиях учащиеся занимаются в специальной форме.

На занятиях уделяется внимание выполнению детьми правил техники безопасности.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Поэтому педагог должен изучить своих будущих учащихся. Начальное изучение проводится при записи в объединение, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом. В процессе педагогических наблюдений на первых занятиях по результатам контрольных упражнений педагог должен:

1. систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку,
2. следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение,

3. формировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой группы занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в конкурсах.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Во время теоретических и практических занятий применяются групповой и индивидуальный методы ведения учебно-воспитательного процесса, учитываются особенности физического развития и уровень танцевальной подготовленности, танцевальные данные (выворотность, подъем, шаг, координация, сила и выносливость), данные медицинского осмотра. Заниматься в объединении может каждый ребенок, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основные методы обучения танцу - это наглядный показ и словесные объяснения. Практическая деятельность детей на занятиях опирается на теорию исполнения движений. Исполнительское мастерство обеспечивается системами тренировочных упражнений.

В программе предусмотрено использование тренировочных упражнений, заданий, дидактических и развивающих игр. В процессе освоения учащимися основ танцевального искусства особое внимание уделяется игровым методам и формам обучения. Проведение занятий в игровой форме способствует снятию напряжения, формированию интереса к занятиям и танцевальному искусству в целом. При выполнении творческих заданий в играх у детей происходит развитие не только чисто хореографических исполнительских навыков, но и внимания, памяти, воображения, логического мышления, необходимых в любых познавательных действиях учащихся.

#### **Методическое обеспечение воспитательной работы**

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Концепции воспитательной системы МУДО «ЦДО» и с учётом особенностей содержания данной программы. В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:

- на учрежденческом уровне: участие в традиционных мероприятиях; праздничные мероприятия, концерты, игровые программы и спектакли, приуроченные к календарным праздникам – Новый год, День матери, День Победы; иные воспитательные и социально значимые дела;

- на уровне объединения - тематические лекции, посещение концертов, праздничные мероприятия (День Народного единства, День Космонавтики, 8 марта - Международный женский день, Масленица, Пасха, День Защитника Отечества, День России), конкурсы и так далее;

- на индивидуальном уровне - групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическое сопровождение формирования личного портфолио учащегося, педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

Чувства гражданственности и патриотизма формируется посредством проведения патриотических акций, участия в праздничных мероприятиях, концертах, посвященных важным датам в истории нашей страны и города. В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи старшие учащиеся привлекаются к организации культурно-массовых и мероприятий.

### **Работа с родителями**

Работа с родителями (законными представителями) учащихся проводится в следующих формах:

- регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения;
- групповые и индивидуальные консультации;
- постоянная обратная связь с учащимися и родителями (законными представителями) учащихся с использованием цифрового ресурса – мессенджеров и социальных сетей.
- организация на базе объединения семейных праздников, конкурсов, концертов, направленных на сплочение семьи и подросткового клуба.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Танцевальный зал. Музыкальный центр. Фортепиано. Ноутбук.  
Экран.

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### 2.3. Оценочные материалы

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки танцевального исполнения: техника рук и ног, оригинальность, сложность и качество исполнения движений, танцевальных фигур, полуакробатических и акробатических фигур, музыкальность, общее впечатление.

Проверка знаний по изученным темам и разделам программы может осуществляться также в виде устных опросов, подготовки творческого проекта (презентация, сообщение, представление творческой композиции).

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество выполнения танцевальных элементов. К мелким ошибкам в основном относятся небольшая неточность позиций рук и ног, недостаточная амплитуда и энергичность исполнения движений.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения танцевальных элементов. К значительным ошибкам относятся:

- координация движений не полноценная (перекрестная или симметричная);
- темп выполнения элементов не полный;
- несинхронность выполнения танцевальных элементов в команде.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки):*

«5 баллов» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

«4 балла» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

«3 балла» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но учащийся при повторных выполнениях может улучшить достижения.

«2 балла» выставляется, если элемент движения или комбинация движений просто не выполнены. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Примечание:** В случае незначительных ошибок учащимся предлагается исправить недочеты самостоятельно. При самостоятельном исправлении ошибок оценка за работу не снижается.

**Устный опрос** - проверка знаний в форме беседы, которая предполагает знание терминологии предмета, владение первичными навыками анализа

**«5» (отлично)** - учащийся правильно отвечает на вопросы педагога, ориентируется в пройденном материале, проявляет самостоятельность суждений, высказывает и обосновывает свою точку зрения, делает выводы.

**«4» (хорошо)** - учащийся хорошо ориентируется в пройденном материале, грамотно излагает ответ на поставленный вопрос, но в ответе допускает неточности, недостаточно полно освещает вопрос, допустил 1-2 ошибки.

**«3» (удовлетворительно)** - основной вопрос раскрывает, но допускает много ошибок, не проявляет способности логически мыслить, ответ носит в основном репродуктивный характер.

Цифровая отметка не сообщается учащимся, используется педагогом только для анализа успеваемости учащихся.

### Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Карамельки»

#### Критерии и показатели УУД

Критерии	Показатели (Уровень)	Показатели (2уровень)	Показатели (3уровень)
<b>РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД</b>			
1.1 Постановка проблемы, целеполагание	принимает проблему, сформулированную педагогом, в процессе обсуждения, определяет цель	самостоятельно анализирует ситуацию, в процессе обсуждения с учителем выявляет проблему, совместно формулирует цель работы	самостоятельно формулирует проблему, анализирует причины её существования, самостоятельно определяет цель работы
1.2 Определение учебных задач, последовательность и действий	принимает учебные задачи, определенные педагогом	совместно с педагогом определяет учебные задачи, последовательность действий	самостоятельно определяет учебные задачи, последовательность действий по их достижению
1.3 Планирование учебной деятельности в соответствии с поставленной целью	принимает и выполняет предложенный план действий по выполнению поставленной задачи, не распределяет время на выполнение учебного задания, требует постоянного внимания со стороны педагога	определяет последовательность действий, планирует время для выполнения поставленной задачи	определяет возможные пути выполнения поставленной задачи, необходимые при этом ресурсы и время, предлагает эффективный путь решения
1.4 Оценивание учебных действий	высказывает оценочное суждение о результатах	по заданному алгоритму определил правильность выполнения учебной	самостоятельно делает вывод о правильности решения, сравнивает вариант решения

	деятельности, совместно с педагогом устанавливает соответствие результата поставленной цели	задачи, определяет соответствие результата поставленной цели, высказывает оценочное суждение	с заданным алгоритмом, высказывает аргументированное суждение о соответствии результата поставленной цели
1.5 Коррекция учебных действий в процессе решения	под руководством педагога выявляет возможные проблемы, вносит коррективы в учебную деятельность	самостоятельно выявляет затруднения в процессе работы, совместно с педагогом вносит коррективы в последовательность действий	самостоятельно определяет возникающие затруднения и вносит коррективы с целью их устранения
1.6 Самоконтроль	совместно с педагогом анализирует ошибки, причины их возникновения, определяет действия, необходимые для их устранения	анализирует допущенные ошибки, совместно с педагогом определяет причины их возникновения	самостоятельно определяет причины затруднений, анализирует допущенные ошибки и причины их возникновения
1.7 Определение причин успеха/неуспеха решения учебной задачи (рефлексия)	совместно с педагогом выявляет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи, конструктивно действует в ситуации неопределенности или неуспеха
<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД</b>			
2.1 Использование логических действий для выполнения учебной задачи	применяет логические действия в соответствии с предложенным алгоритмом выполнения учебной задачи	совместно с педагогом определяет необходимость и целесообразность использования логических операций для выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет необходимость и целесообразность проведения логических операций в соответствии с учебной задачей
2.2 Установление причинно-следственных связей	под руководством педагога выявляет причины наблюдаемых или изучаемых явлений	совместно с педагогом определяет возможные причины наблюдаемых или изучаемых явлений, самостоятельно устанавливает причинно-следственные взаимосвязи	самостоятельно устанавливает причинно-следственные связи, аргументировано объясняет наблюдаемые или изучаемые явления, причины их возникновения
2.3 Формулирование выводов	с помощью педагога формулирует выводы на основе полученной информации	формулирует вывод (присоединяется к выводу) на основе полученной информации и привёл хотя бы один аргумент	предлагает аргументированный вывод на основе критического анализа, сопоставления различных точек зрения
2.4 Поиск, сбор и представление информации в соответствии с	задает вопросы, указывающие на отсутствие необходимой	определяет недостаточность информации для выполнения учебной	определяет что и в каком объеме необходимо для выполнения поставленной задачи, осуществляет поиск

учебной задачей	информации для выполнения учебной задачи, совместно с педагогом определяет необходимые действия для дальнейшего выполнения	задачи, осуществляет ее сбор под руководством педагога	информации в соответствии с учебной задачей
<b>КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД</b>			
3.1 Организация учебного сотрудничества при выполнении учебной задачи	выполняет учебные действия в одиночку или взаимодействует с членами группы по указанию педагога	взаимодействует с членами группы, исходя из личных симпатий, проявляет активность при обсуждении	взаимодействует со всеми членами группы, исходя из требований учебной задачи, отстаивает свою точку зрения, обсуждает предложенные идеи
3.2 Координация действий, разрешение конфликтных ситуаций	действия членов группы координирует педагог, обучающиеся не распределяют роли при выполнении учебной задачи	договаривается о выполнении своей части задания, согласовывает свои действия и результаты с другими членами группы или педагогом	активно участвует в распределении ролей и функций в совместной работе, принимает общие решения на основе согласования позиций членов коллектива, осуществляет коррекцию действий партнера

#### Уровень показателей

Ф. И.	Регулятивные УУД			Познавательные УУД			Коммуникативные УУД		
	+	++	+++	+	++	+++	+	++	+++

+ средний уровень

++ нормальный уровень

+++ высокий уровень

## 2.4. Список литературы

### Список литературы использованной для написания программы и организации учебно-воспитательного процесса:

1. Барышникова Т. Основы хореографии/ Т. Барышникова. – М., 2001. – 272 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова. – М., 1984. – 342 с.
3. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике, выпуск 1, 2
4. Луговская А. Ритмические упражнения игры и пляски часть 1, 2
5. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие
6. Образцова Т. Музыкальные игры для детей

7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учрежд. сред. проф. образования/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная.- М.: Владос, 2003.-256 с..
8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение/С. Руднева, Э. Фиш. - М.: Просвещение, 1972. - 334с.

#### **Список литературы для детей и родителей:**

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей - Ростов на Дону: Феникс, 2003г.
4. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

#### **Интернет ресурсы:**

1. <http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf> - общая физическая подготовка
2. <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/pedagogicheskiy-opuyit/news6556.html> - игровой стретчинг

## Приложение № 1. Календарный учебный график

### Третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
2	Вводное занятие	2									
Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).											
13	Экзерсис у станка	3	2	2	2	2	2				
17	Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	3	2	2	2	2	2	2	2		
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка.											
3	Танцевальная аэробика		3								
5	Партерная гимнастика			2	2	1					
6	Стретчинг					2	2	2			
4	Полуакробатические упражнения								2	2	
Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).											
5	Ритмика				2	3					
4	Основы музыкальной грамоты							2	2		
Раздел 4. Основы актёрского мастерства											
7	Игры и тренинги					3	2	2			
4	Пантомима								2	2	
Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа											
36	Русский танец	8	9	10	6	3					
34	Современный танец						8	8	8	10	
4	Промежуточный контроль. Итоговое занятие				2					2	
		16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч

### Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1	Вводное занятие	2									
Раздел 1. Танцевальная азбука (классический тренаж).											
	Экзерсис у станка	4	2	2	2	2	1				
	Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро)	5	2	2	2	2	2	2			
Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка.											
	Танцевальная аэробика	3									
	Партерная гимнастика		2	2	1						
	Стретчинг					2	3	1			
	Полуакробатические упражнения								2	2	

Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота).										
	Ритмика		2	2	1					
	Основы музыкальной грамоты					1	2	1		
Раздел 4. Основы актёрского мастерства										
	Игры и тренинги			2		2		2	2	
	Пантомима						1			2
Раздел 5. Постановочно-репетиционная работа										
	Народный танец	2	8	6	8	7	3	2		
	Современный танец						4	8	12	10
	Промежуточный контроль. Итоговое занятие				2					2
		16ч								

## Приложение № 2. План воспитательной работы

### Организация мероприятий педагогом

Наименование мероприятия	Дата, время и место проведения	Количество человек	
		Участников	Присутствующих (детей, взрослых)
«Укрепление осанки» беседа	10.10.2023 г., 18 00 п/к «Юпитер»	20	
«Поздравляем наших мам!» концертная программа	05.03.2024 г., 18.00 п/к «Юпитер»	20	
«Танцы военных лет» беседа	24.04.2024 г., 18.00 п/к «Юпитер»	20	

### Участие в массовых мероприятиях различного уровня

Наименование мероприятия	Дата, время и место проведения	Количество участников	Организатор мероприятия
«Наши наставники – наши друзья!» (творческий конкурс, посвященный Году педагога и наставника)	04.10.2023 г., 15.00 п/к «Юпитер»	10	Педагог-организатор Карпова Ю.А.
«Мама – великое слово» (праздничная программа, посвященная Дню матери)	24.11.2023 г., 15.00 п/к «Юпитер»	15	Педагог-организатор Карпова Ю.А.
«В снежном царстве, в морозном государстве» (праздничное новогоднее представление)	22.12.2023 г., 15.00 п/к «Юпитер»	20	Педагог-организатор Карпова Ю.А.
«Крымская весна» (познавательная программа)	19.03.2024 г., 15.00 п/к «Юпитер»	10	Педагог-организатор Карпова Ю.А.
«Вальс победного дня» (праздничная программа, посвященная Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг.)	07.05.2024 г., 15.00 п/к «Юпитер»	15	Педагог-организатор Карпова Ю.А.
«Приключения в городе детства» (игра-квест, посвященная Дню защиты детей)	31.05.2024 г., 15.00 п/к «Юпитер»	15	Педагог-организатор Карпова Ю.А.