

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №1  
От 05.09.2024 г.



Утверждена:  
Директор МБУДО «РЦДО»

Бойцова Е.В.

Приказ №050901

05.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**Хореографическое объединение «Улыбка»**  
(основы хореографии – средняя группа)  
(модульная, разноуровневая)

Возраст детей: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Кубышкина Юлия Валерьевна

Нагула Наталья Андреевна

г. Кировск  
2024

**Содержание**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Улыбка» (основы хореографии):**

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>3</b>
Направленность программы	
Нормативно-правовая база	
Цель и задачи программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Отличительная особенность программы	
Возраст обучающихся	
Минимальный возраст детей для зачисления	
Сроки реализации программы	
<b>II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>8</b>
Учебный план (по модулям)	
Учебно-тематическое планирование	
Содержание изучаемого курса	
Воспитательная работа	
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ.....</b>	<b>14</b>
Формы обучения	
Формы организации образовательной деятельности обучающихся	
Формы проведения занятий	
Наполняемость	
Продолжительность одного занятия	
Объем нагрузки в неделю	
Средства обучения	
<b>IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>17</b>
<b>V. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>18</b>
<b>СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>22</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ.....</b>	<b>23</b>

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа **художественной направленности «Улыбка»** составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минпросвещения России от 23.01.2020 N МР-42/02 "О направлении целевой модели наставничества и методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по внедрению методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися");
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №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».

Настоящая программа разработана и утверждена в 2024 году в соответствии с действующими требованиями и рекомендациями с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы. В написании программы учитывались знания основ теории и практики дополнительного образования, педагогики, психологии и возрастной физиологии, методики обучения и воспитания, а также личный педагогический опыт. Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья учащихся.

### **Информация о типе программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Улыбка» (основы хореографии) **художественной направленности** является **модифицированной**.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «Улыбка» были использованы:

1. Брусницына, Е. Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографических коллективах учреждений дополнительного образования детей: личностно - деятельностный подход / Е. Н. Брусницына // автореф. дис. канд. педаг. наук: 10. 02. 01 – М., 2007. - 16 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2002. – 158 с.
3. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А.В. Ширяев А.И. Бочаров . - СПб.: Лань, Планета музыки, 2010. – 344 с.

Танец - это вид искусства, способствующий развитию физических данных, интеллектуальных способностей и развитию личности ребенка в целом. Им следует заниматься для развития координации, выносливости и сценической выразительности.

Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих обществ. За долгую историю человечества он постоянно изменялся, отражая культурное развитие. С помощью занятий в игровой форме учащиеся погружаются в мир танца, его многообразие жанров, видов и стилей. Знакомство с различными видами танца позволяет понять культуру народа и его духовные традиции.

В основе обучения лежат музыкально-ритмические упражнения, танцевальные элементы классического, народного и современного танцев. Систематические занятия развивают пластику тела, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Нарбатываются навыки в сознательном управлении мышцами

тела, устраняются зажимы, развивается музыкальный слух, что дает возможность подчинять свое тело определенному музыкальному ритму.

Любая хореография связана с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные упражнения, которые дают значительную спортивно-физическую нагрузку.

Хореография оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Поскольку учебный процесс протекает в группе и носит коллективный характер, занятия способствуют развитию чувства ответственности перед товарищами, умению считаться с их интересами. Трудолюбие, сотрудничество, мобильность, конструктивность, ответственность – это именно те личностные качества, которые формируются у детей в результате систематических занятий хореографией.

Занятие хореографией не только учит понимать и создавать прекрасное, но и развивает образное мышление, творческое воображение, позволяет детям научиться красиво двигаться, дать волю фантазии, проявить себя посредством пластики, ритмики и импровизации.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что в настоящее время интерес к искусству хореографии активно возрастает. Появляются новые современные танцевальные стили, которые очень привлекают детей. Данная программа направлена не только на изучение хореографических композиций, но и на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены темы, посвященные знакомству с основами актёрского мастерства, развитию способности к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танцевальных номерах.

**Педагогическая целесообразность программы** направлена на создание условий для развития учащихся в области хореографии, на приобщение детей к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации. Содержание программы расширяет представления обучающихся о танцевальных стилях и направлениях, способствует укреплению физического здоровья.

**Отличительные особенности программы** определяются:

- ориентацией на достижение личностных и метапредметных результатов;
- вариативностью в содержании программы;
- возможностью обучения детей с ОВЗ, при отсутствии медицинских противопоказаний по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой программы;
- уровневым подходом её реализации. По темам модулей, которые относятся к вариативной части программы разработаны и предлагаются к освоению дидактическая система разноуровневых заданий;
- модульной структурой программы, где каждый модуль имеет законченную структуру со своими целями, задачами и ожидаемыми результатами и позволяет гибко менять содержание программы и выстраивать логику

обучения таким образом, чтобы она соответствовала потребностям каждого обучающегося.

**Новизна** программы заключается в интеграции танцевального и театрального искусства, разных направлений современной хореографии.

**Уровень сложности.**

В реализации программы используется **разноуровневый подход**. Он предполагает параллельное освоение содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из учащегося. Это позволяет детям с разной танцевальной подготовкой проще воспринимать учебный материал, осваивать программу.

- **Стартовый** — основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.

- **Базовый** – предполагает освоение умений и навыков по предмету.

- **Продвинутый уровень** — для формирования компетентностей и творческой самореализации учащихся, проявляющих особые способности. Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

**Цель программы:** гармоничное развитие личности и творческих способностей детей средствами хореографического искусства, через приобретение базовых знаний, творческих качеств, навыков исполнительства.

**Задачи программы 1ого года обучения:**

**Обучающие:**

- Изучить основные элементы классического танца.
- Добиться правильного и последовательного исполнения движений.
- Способствовать формированию необходимых исполнительских знаний, умений и навыков.
- Познакомить с основными понятиями, связанными с ритмом, темпом.
- Ознакомить с основными этапами становления танцевального искусства.
- Способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни.

**Воспитательные:**

- Приобщить к хореографическому искусству.
- Воспитать личностные качества ребёнка: ответственность, трудолюбие, добросовестность, уважение к национальной культуре.
- Воспитать умение взаимодействовать и работать в коллективе, паре.

**Развивающие:**

- Развить физические данные детей (силы, выносливости, выворотности; растяжки, гибкости, прыгучести).
- Развить слух, чувство ритма, умение двигаться под музыку.
- Способствовать развитию координации, памяти, мышления.
- Способствовать развитию эмоционально-волевых качеств.
- Способствовать развитию внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности.
- Развить творческие способности.
- Способствовать формированию у обучающихся регуляционной основы физической нагрузки.
- Способствовать избавлению от скованности и зажатости, что даст ребенку возможность чувствовать себя уютно во всех сферах деятельности и окружающем мире.

**Возраст детей:** 6-11 лет, включая детей с ОВЗ, при отсутствии у них медицинских противопоказаний.

На начальном этапе освоения программы базовые знания не требуются.

Для зачисления в группу требуется справка от врача.

Минимальный возраст для зачисления на обучение: 6 лет

**Сроки реализации программы:** 1 год, 60 часов - в рамках персонифицированного обучения.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план (по модулям)

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение в программу	1	0	1
2.	От ритмики к танцу	2	12	14
3.	Физическая подготовка	2	13	15
4.	Основы классического танца	2	9	11
5.	Элементы современного танца	2	9	11
6.	Танцевальная мастерская	0	8	8
<b>ИТОГО:</b>		<b>9</b>	<b>51</b>	<b>60</b>

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название модуля	Количество часов				Формы аттестации/контроля	
		всего	Аудиторные		Внеаудиторные		
			теория	практика			Дистанционные
<b>ИНВАРИАНТНАЯ ЧАСТЬ</b>	<b>I</b>	<b>Введение в программу</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Опрос. Тестирование.	
	1.1.	В мире танца	0,5	0,5	0		<a href="https://vk.com/@smiledance-v-mire-tanca">https://vk.com/@smiledance-v-mire-tanca</a>
	1.2.	Техника безопасности	0,5	0,5	0		Платформа видеоконференции Zoom
	<b>II</b>	<b>От ритмики к танцу</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Наблюдение, опрос, творческое задание.	
	2.1.	Музыкально-ритмические упражнения	6	1	5		Платформа видеоконференции Zoom
	2.2.	Упражнения на ориентацию в пространстве	5	0,5	4,5		Платформа видеоконференции Zoom
	2.3.	Работа над образом	3	0,5	2,5		Платформа видеоконференции Zoom
	<b>III</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	Наблюдение, опрос, практическое задание.	
	3.1.	Формула здоровья	1	1	0		Платформа видеоконференции Zoom
	3.2.	Партнерная гимнастика	5	0,5	4,5		Платформа видеоконференции Zoom
	3.3.	Упражнения с инвентарём	3	0	3		Платформа видеоконференции Zoom
	3.4.	Акробатические	4	0,5	3,5		Платформа



		элементы				видеоконференции Zoom	
	3.5.	Координация и баланс	2	0	2	Платформа видеоконференции Zoom	
	<b>IV</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>		Наблюдение, опрос, практическое задание.
	4.1.	Базовые элементы классического танца	3	0,5	2,5	<a href="https://vk.com/@-195726318-klassicheskii-tanec-osnova-vsei-horeografii">https://vk.com/@-195726318-klassicheskii-tanec-osnova-vsei-horeografii</a>	
	4.2.	Экзерсис у станка	6	1	5	Платформа видеоконференции Zoom	
	4.3.	Движения классического танца на середине зала	2	0,5	1,5	Платформа видеоконференции Zoom	
	<b>V</b>	<b>Элементы современного танца</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>		Наблюдение, опрос, практическое задание.
	5.1.	Разминка	3	0,5	2,5	Платформа видеоконференции Zoom	
	5.2.	Базовые элементы modern-jazz	4	1	3	Платформа видеоконференции Zoom	
	5.3.	Танцевальные связки на середине зала	4	0,5	3,5	Платформа видеоконференции Zoom	
<b>VI</b>	<b>Танцевальная мастерская</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>			
<b>ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	6.1.	Актёрский тренинг	4	0	4	Платформа видеоконференции Zoom	Разноуровневые задания, наблюдение.
	6.2.	Импровизация	4	0	4	<a href="https://vk.com/@-195726318-improvizaciya">https://vk.com/@-195726318-improvizaciya</a>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>60 ч.</b>	<b>9</b>	<b>51</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Модуль 1. Введение в программу (1 ч.)

#### *Цель освоения модуля:*

Знакомство учащихся с деятельностью и правилами учреждения, объединения.

#### *Ожидаемые результаты освоения модуля:*

Формирование у обучающихся представлений о деятельности объединения, интереса к танцевальной деятельности. Умение ориентироваться в основных этапах становления танцевального искусства.

#### *Содержание модуля:*

1.1 Вводное занятие «В мире танца» (0,5 ч.)

Понятие «танец». Истоки танца. История зарождения и развития танцевального искусства. Основные виды.

*Дистанционный вариант игрового занятия:*

<https://vk.com/@smiledance-v-mire-tanca>

Тестирование по итогам занятия: «В мире танца».

*Онлайн тест (сайт quizizz.com):*

<https://quizizz.com/join/quiz/5fb53e6b330854001daf505a/start>

1.2 Техника безопасности поведения (0,5 ч.)

Техника безопасности в хореографическом зале, образовательном учреждении, на улице. Правила поведения на занятии. Инструктаж по ПДД.

## **Модуль 2. От ритмики к танцу (14 ч.)**

*Ритмика – особый вид музыкальной деятельности, передающий содержание музыки, настроение, характеры образов с помощью движений. При этом за основу берется музыка, а танцы и образные движения служат для более глубокого понимания и восприятия музыкального произведения.*

### **Цель освоения модуля:**

Углубление и дифференциация восприятия музыки (выделении средств выразительности, формы), её образов и формирование на этой основе навыков выразительного движения.

### **Ожидаемые результаты освоения модуля:**

Умение воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности.

### **Содержание модуля:**

2.1 Музыкально-ритмические упражнения (5 ч.)

Теория: Понятие «ритм». Основные музыкальные жанры (марш, песня, танец), простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний и медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т.д.).

Практика: Изучение основных танцевальных движений: шаг, подскок, галоп, бег, шаг полки, перескок.

Прослушивание музыки; определение жанра, темпа, характера музыки; выработка пластических ассоциаций и эмоциональной отзывчивости соответствующих музыке.

Упражнения: «сильная доля», «перекличка»;

Игра «марш».

2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве (4,5 ч.)

Практика:

Рисунки танца: «линии»; «шахматный порядок» «круг»; «змейка»; «колонна»; «диагональ»; «воротца»; «до-за-до».

Упражнения: «рассыпуха»; «змейка»; «ручеек».

2.3 Работа над образом (4,5 ч.)

Практика:

Упражнения: «маски настроений»; «кривое зеркало».

Сюжетно-ролевые этюды.

### **Модуль 3. Физическая подготовка (13 ч.)**

*Данный модуль включает в себя теоретические темы, направленные на привлечение учащихся к заботе о своём здоровье, а также специальные упражнения, которые способствуют развитию выносливости, гибкости и силы, что в дальнейшем поможет освоить более сложный учебный материал и добиться наилучших результатов.*

#### **Цель освоения модуля:**

Формирование у обучающихся регуляционной основы физической нагрузки, мотивации здорового образа жизни.

#### **Ожидаемые результаты освоения модуля:**

Формирование у юных танцоров правильной оценки своих двигательных действий, способности оценить важность в развитии физических данных как отдельных изученных упражнений, так и всей танцевальной деятельности в целом.

#### **Содержание модуля:**

##### **3.1 Формула здоровья (1 ч.)**

Теория: Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Правила «здорового образа жизни». Питание танцора.

Практика: Элементы технической разминки.

Разминку стараемся строить от простого к сложному, начинаем сверху и постепенно спускаемся вниз. Голова, плечи, локти, кисти, наклоны корпуса, движения бедрами, вращения руками, flatback, колени, подъем на полупальцы.

Игровые упражнения, которые можно включить в техническую разминку, чтобы повысить интерес учащихся к занятиям:

- ❖ «уголок» (силовая разминка);
- ❖ упражнение «супермен» (растяжка и укрепление спины);
- ❖ игра «ХайДжекс» (выносливость, внимание, ориентация в пространстве, навык командной работы).

##### **3.2 Партерная гимнастика (4 ч.)**

Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности.

Практика: Правила исполнения движений.

Практика:

- ❖ Комплекс упражнений на стопы;
- ❖ «Стрелочка»;
- ❖ «Подъем натянутой ноги»;
- ❖ Разные виды планок (вперёд, назад, боковая);
- ❖ «Складка»;
- ❖ Комплекс упражнений на укрепление мышц спины и развитие её гибкости;
- ❖ Упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава;
- ❖ Стрейчинг.

### 3.3 Упражнения с инвентарём (3 ч.)

Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности.

Практика:

❖ Йога блок

Используется в упражнениях на растяжку; развитие баланса; работа стоп; развитие гибкости; прыжковая деятельность.

❖ Скакалка

Развитие прыжковой деятельности; гибкости; растяжки.

❖ Резинка

Развитие растяжки, гибкости, закачка мышц.

### 3.4 Акробатические элементы (3 ч.)

Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности.

Практика:

❖ Кувырок назад;

❖ Мост;

❖ Колесо;

❖ Шпагат.

### 3.5 Координация и баланс (2 ч.)

Практика:

❖ Стойка на одной ноге;

❖ Стойка на одной ноге с закрытыми глазами;

❖ Стоя на одной ноге переводим руки в разные положения;

❖ Статичная поза «весы»;

❖ Поднять одновременно противоположные конечности.

## **Модуль 4. Основы классического танца (12 ч.)**

*Классический танец - основа всей хореографии. Данный модуль включает в себя изучение фундаментальных основ классического танца: постановка корпуса, позиции ног и рук, простейшие комбинации экзерсиса и на середине зала.*

### **Цель освоения модуля:**

Развитие танцевально-исполнительских способностей для исполнения основных элементов классического танца.

### **Ожидаемые результаты освоения модуля:**

Владение основами классического танца.

### **Содержание модуля:**

#### 4.1 Базовые элементы классического танца (4 ч.)

Теория: Истоки классического танца. Понятие «экзерсис». Термины.

Практика: Постановка корпуса; изучение классических позиций ног и рук; releve по всем позициям, sou-de-pied.

#### 4.2 Экзерсис у станка (6 ч.)

Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности.

Практика:

Движения выполняются лицом к станку

- ❖ plie;
- ❖ battements tendu;
- ❖ battements tendujete;
- ❖ releve.

#### 4.3 Движения классического танца на середине зала (2ч.)

Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности.

Практика:

- ❖ Положения *epaulement*, *croisee* и *effacee*;
- ❖ Подготовка к прыжкам;
- ❖ Прыжки — *saute*, *echappe*;
- ❖ Танцевальные шаги: полонез, полька;
- ❖ 1-3 *portdebras*.

### **Модуль 5. Элементы современного танца (11 ч.)**

*Современный танец - особый вид пластического хореографического языка. Данный модуль включает в себя простейшие элементы современной хореографии, способствующие развитию координации и пластики учащихся.*

#### **Цель освоения модуля:**

Развитие танцевально-исполнительских способностей для исполнения простейших элементов современного танца.

#### **Ожидаемые результаты освоения модуля:**

Владение основами современного танца, знание основных правил исполнения движений.

#### **Содержание модуля:**

##### 6.1 Разминка (4 ч.)

Практика:

- ❖ Работа головой, плечами;
- ❖ Изоляция;
- ❖ Контракт, релиз;
- ❖ Warm up;
- ❖ Body roll;
- ❖ Flat back.

##### 6.2 Базовые элементы modern-jazz (4 ч.)

Теория: Что такое джаз, модерн, джаз модерн. Основные правила выполнения движения, его физиологические особенности.

Практика:

- ❖ Постановка корпуса;
- ❖ Позиции ног;
- ❖ Позиции рук;
- ❖ Учебная комбинация;
- ❖ Падебуре;
- ❖ Подготовка к туру;

- ❖ Подготовка к валяшкам, валяшки.
- 6.3 Танцевальные связки на середине зала (4 ч.)

Практика:

- ❖ Разучивание танцевальной связки;
- ❖ Отработка отдельных моментов;
- ❖ Разводка по рисунку;
- ❖ Отработка под музыку.

## **Модуль 6. Танцевальная мастерская (8 ч.)**

*Данный модуль направлен на раскрепощение обучающихся, призван «растанцевать» их, познакомить с возможностями своего телесного аппарата, расширить их.*

### **Цель освоения модуля:**

Способствует развитию координации движений, умению импровизировать, слушать музыку, не бояться экспериментировать, выражать в танце свои чувства и эмоции.

### **Ожидаемые результаты освоения модуля:**

Формирование у обучающихся умения сочинять элементарные танцевальные движения и комбинации; умения передавать эмоциональное настроение через движение.

### **Содержание модуля:**

В данном модуле по одной теме возможен вариатив содержания.

#### **6.1 Актёрский тренинг (4 ч.)**

Практика:

В каждом упражнении обучающиеся самостоятельно выбирают наиболее близкую себе черту характера или эмоцию и воплощают её в движении.

Упражнения: «танцующие человечки»; «маски настроений».

Эстафета «полярных эмоций». Актёрская «пятиминутка» («страшилки», «сопельки», «кривляки», «дразнилки», «кричалки»).

#### **6.2 Импровизация (4 ч.)**

Практика:

Задание на ощущение пространства.

Задание на импровизацию «змея».

Свободная импровизация под музыку.

**Воспитательная работа** в коллективе – это целенаправленный творческий процесс взаимодействия педагога и учащихся, а также создание условий для позитивной адаптации и развития личности ребенка, социализации и интеграции к нынешней и будущей жизни.

Воспитательный процесс в танцевальном коллективе представляет собой целостную динамическую систему, направленную на формирование творческого коллектива, создание комфортной обстановки, благоприятных условий для успешного развития индивидуальности каждого участника. Создание таких условий осуществляется педагогом через

включение ребенка в различные виды социальных отношений в обучении, общении и практической деятельности.

В основе плана по воспитательной работе (Приложение № 6) хореографического объединения «Улыбка» лежат основные направления:

- Нравственно-эстетическое воспитание;
- Формирование здорового образа жизни
- Работа с родителями
- На сплочение коллектива
- Военно-патриотическое направление
- Социально значимые мероприятия.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

**Форма обучения:** очная.

**Возможна дистанционная форма обучения:**

Проведение занятий в режиме онлайн и офлайн, в зависимости от темы занятия. Для реализации дистанционных занятий в режиме офлайн учебный материал размещен в группе объединения в социальной сети «ВКонтакте» в виде «статей».

Для проведения онлайн-занятий возможно использование платформы – Zoom.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии** – фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Упор в работе объединения делается не на индивидуальное исполнительство, а на коллективное, ансамблевое.

**Формы занятий.** В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий**.

1. Формы аудиторных занятий: учебное занятие, занятие-игра, репетиция.
2. Формы внеаудиторных занятий: практическое дистанционное, сводная репетиция, концерт, конкурс, фестиваль.

**Форма подведения итогов реализации программы:** открытое занятие, концерт.

**Наполняемость объединения:** 15 человек в группе

**Режим занятий:**

**Продолжительность одного занятия:** 45 минут

**Количество занятий в неделю:** 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю);

**Количество учебных часов в неделю:** 2

**Количество часов за учебный год:** 60 часов - в рамках персонифицированного обучения.

**Методы обучения, применяемые в образовательном процессе:**



информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый; исследовательский.

### **Современные образовательные технологии применяемые в реализации дополнительной общеразвивающей программы «Улыбка» (основы хореографии)**

<b>Педагогические технологии</b>	<b>Применение</b>
❖ Развивающее обучение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбор музыкального сопровождения к занятиям (формирование музыкальной культуры, художественного вкуса).</li> <li>- сначала изучаются отдельные танцевальные движения, затем на основе выученного материала их можно комбинировать друг с другом, составляя более сложные элементы.</li> <li>- после выступления проводится анализ исполнения.</li> </ul>
❖ Технология проблемного обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривание различных ситуаций с разных точек зрения.</li> <li>- обучающиеся систематически отвечают на вопросы: «для чего мы выполняем конкретное движение?», «какие группы мышц задействованы?», «как в жизни им может пригодиться нарабатываемый навык?» (частично-поисковый метод) или обучающиеся сами ставят проблему (исследовательский метод).</li> </ul>
❖ Разноуровневное обучение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся выполняют некоторые упражнения урока по подгруппам.</li> <li>- участники группы исполняют разные партии в танцевальном номере, отличающиеся по уровню сложности</li> <li>- подбор репертуара и творческих заданий по способностям и интересам участников группы.</li> </ul>
❖ Технология коллективного взаимообучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- постановка небольших танцевальных этюдов в небольших группах на заданную тему.</li> <li>- отработка танцевальных элементов в подгруппах.</li> <li>- работа в парах во время исполнения движений в партере (меняются ролями «учитель» - «ученик»).</li> </ul>
❖ Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся пробуют себя в роли «экспертов» - оценивают других участников группы или коллектива (во время исполнения комбинаций урока по подгруппам или во время исполнения танцевального номера другой группы). Учатся аргументировать свой ответ, искать плюсы и минусы других, учитывать ошибки одноклассников в собственном исполнении.</li> </ul>
❖ Информационно-коммуникационные технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тематические презентации.</li> <li>- тематические статьи в группе Vk.</li> <li>- онлайн викторина (можно выполнять задания в группе в режиме онлайн).</li> </ul>
❖ Здоровьесберегающие технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- большое внимание уделяется темам, касающихся здорового образа жизни.</li> </ul>



	- занятия способствуют формированию правильной осанки, укреплению суставно-двигательного связочного аппарата. - партерная гимнастика.
--	--

## НАСТАВНИЧЕСТВО

В хореографическом объединении «Улыбка» активно реализуется работа по наставнической деятельности:

✓ учащиеся старших групп коллектива являются наставниками (форма наставничества «учащийся-учащийся») и входят в инициативную группу наставников МБУДО «РЦДО».

✓ также в коллектив приглашаются наставники из сторонних организаций (форма наставничества «работодатель-учащийся»), например, Ленинградский областной колледж культуры и искусств, Школа танцев «Феникс» и другие.

Большинство мероприятий по наставничеству направлены на профориентационную деятельность. Пример планирования мероприятий по наставничеству с «ЛОККиИ» на второе полугодие 2024-2025 уч.г.:

Наставник	Тема наставничества	Формат мероприятия
ФИО: <i>Ермакова Юлия Михайловна</i> Дата рождения: <i>30.12.1990</i> Эл.почта, телефон: <i>juliaermakova11@yandex.ru</i> Краткая информация: <i>преподаватель «Ленинградского областного колледжа культуры и искусства», методист, действующий балетмейстер, художественный руководитель «Театра Танца на Гороховой» в «ЛОККиИ». Приглашенный балетмейстер хореографических коллективов Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Постановщик произвольных программ на льду и упражнений в художественной гимнастике. Действующая танцовщица.</i>	«Движение - жизнь». Всё о профессии хореографа	On-line конференция
	«Импровизация и свободная пластика»	Мастер-класс
	Постановка танцевального номера	Учебное занятие, репетиция, on-line консультации

## Средства обучения

*Материально-техническое оснащение:*

- хореографический зал, отвечающий санитарным нормам и оборудованием: зеркалами, станками, скамейками;
- раздевалка для обучающихся;
- аппаратура: музыкальный центр, ноутбук, мультимедийный проектор, фото- и видеокамеры;
- инвентарь (коврики, гимнастические резинки, мячи, скакалки, йога-блоки)
- костюмерная (костюмы, реквизит, сценическая обувь);
- стенд для наглядных пособий;

- методическая литература и наглядные пособия, методические разработки занятий, подборка видеоматериалов;
- фонотека музыкальных произведений;
- тренировочная форма;
- медицинская аптечка.

#### **IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

##### **Планируемые результаты обучения:**

##### **Личностные результаты:**

- участие в творческой деятельности коллектива;
- личностные качества ребёнка: ответственность, трудолюбие, добросовестность, уважение к национальной культуре;
- умение работать в группе и с группой;
- способность оценить достоинства и недостатки собственной работы;
- избавление от скованности и зажатости, что дает ребенку возможность чувствовать себя уютно во всех сферах деятельности и окружающем мире.

##### **Метапредметные результаты:**

- умение ориентироваться в пространстве;
- умение координировать движения рук, ног, корпуса и головы;
- умение выполнять задания по инструкции педагога;
- умение участвовать в групповой работе в качестве исполнителя;
- формирование у обучающихся умения сочинять элементарные танцевальные движения под музыку;
- развитие памяти, мышления, ритма, слуха, умения двигаться под музыку и быстро схватывать движения.

##### **Предметные результаты:**

К концу первого года обучения, обучающиеся должны знать:

- ✓ Основные элементы классического, народного и современного танца;
- ✓ Последовательность выполнения движений в изученных хореографических комбинациях;
- ✓ Музыкальные жанры, простейшие музыкальные понятия;
- ✓ Основные виды танцев;
- ✓ Правила здорового образа жизни

К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:

- ✓ Грамотно и музыкально исполнять основные элементы классического танца;
- ✓ Правильно и последовательно выполнять изученные хореографические движения и упражнения;
- ✓ Держать осанку, координировать свои движения;
- ✓ Выразить в пластике общее содержание музыки;
- ✓ Общаться и слаженно работать с партнерами в процессе репетиций;

- ✓ Ориентироваться в основных этапах становления танцевального искусства.

## V. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения программы состоит из:

- *вводный контроль*;
- *текущего контроля успеваемости*;
- *промежуточной аттестации учащихся*.

Порядок осуществления текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся регламентируется Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости.

***Текущий контроль*** – текущая диагностика проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения обучающихся результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ требованиям, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;
- проведения учащимися самооценки, оценки его работы педагогическим работником с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

***Промежуточный контроль*** – промежуточная диагностика (проводится в конце каждого учебного года).

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;
- соотнесение этого уровня с требованиями к результатам, определенным в дополнительной общеразвивающей программе;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им дополнительной общеразвивающей программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

*Срок промежуточной аттестации проведения:* май

*Вводный контроль* в начале обучения — опрос, наблюдение.

*Формы текущего контроля:* опрос, наблюдение, тест, практическое задание, творческое задание.

*Форма проведения промежуточной аттестации:* выступление, отчетный концерт, открытое занятие.

Система фиксации промежуточной аттестации (Приложение № 3)

#### Методы диагностики и формы представления результатов

<i>Методы диагностики результата</i>	<i>Формы представления результатов</i>
Наблюдение, опрос	Информационная карта
Выступление	Карта оценки выступления
Конкурс, фестиваль	Таблица достижений

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- выступление;
- открытое занятие;
- отчётный концерт.

## **СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

---

### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Брусницына, Е. Н. Воспитание танцевальной культуры школьников в хореографических коллективах учреждений дополнительного образования детей: личностно - деятельностный подход / Е. Н. Брусницына // автореф. дис. канд. педаг. наук: 10. 02. 01 – М., 2007. - 16 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2002. – 158 с.
3. Варга, А. Я. Структура и типы родительских отношений / А. Я. Варга // автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. – М., 1986. – С. 206.
4. Волков И. П. Воспитание творчеством / И.П. Волков. - М.: Знание, 2000. – 84 с.
5. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. - М.: Эксмо, 2005. – 254с.
6. Зубкова, Л. Ю. Танцуй, кроха / Л. Ю. Зубкова // Образовательная программа ЛОККиИ, 2005. - 130 с.
7. Лопухов, А. В. Основы характерного танца / А. В. Лопухов, А.В. Ширяев А.И. Бочаров . - СПб .: Лань, Планета музыки, 2010. – 344 с.
8. Пантелеймонова, И. И. Композиция и постановка танца / И. И. Пантелеймонова. - СПб.: ЛОККиИ, 2008. – 111 с.
9. Современные проблемы и перспективы региональной системы образования детей с ОВР: Сб. статей / под ред. Ю.Т. Матасова. – СПб.: ЛОИРО, 2013. - 440 с.
10. Сытова, Э. В. Хореографическое искусство и дети: эстетические и нравственные аспекты воспитания / Э.В. Сытова // автореф. дис. на соиск. учен. степ. к. иск.: Спец. 24.00.01. – Ярославль., 2001. – С. 19.

### ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. YouTube (2020, октябрь 28) Сюита греческих танцев "Сиртаки". Балет Игоря Моисеева на YouTube. [Видео файл]. Ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=T4chpyTIE5Q>
2. YouTube (2020, октябрь 28) Хоровод Берёзка на YouTube / 25 октября 2020. [Видео файл]. Ссылка [https://www.youtube.com/watch?v=N6UL69YsL2c&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=N6UL69YsL2c&feature=emb_logo)
3. YouTube (2020, октябрь 28) Русский танец «Полянка». Балет Игоря Моисеева на YouTube / 17 октября 2018. [Видео файл]. Ссылка [https://www.youtube.com/watch?v=C32G\\_zumYcI&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?v=C32G_zumYcI&feature=emb_logo)
4. YouTube (2020, октябрь 28) МГАХ. Полонез (муз. Римского-Корсакова, хор. Северцевой М.О.). Историко-бытовой танец. [Видео файл]. Ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=-GsyXzsai7E&feature=youtu.be>

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Куликова, Т. А. Семейная педагогика и домашнее воспитание / Т. А. Куликова. – М.: ЭКСМО, 2006. – 215 с.
2. Лидерс, А. Г. Стиль семейного воспитания и личностные особенности родителей / А. Г. Лидерс, Е. Н. Спирева // Семейная психология и семейная терапия. – М., 2001. № 4. — С. 71 – 74.
3. Лихачев, Д. С. Письма о добром / Д.С. Лихачев. – СПб. : Азбука, Азбука – Аттикус, 2014. – 160 с.
4. Ли Лора. Детская энциклопедий балета. История, музыка и волшебство классического танца / Илл.: ХамилтонМередит; Пер.: Киселева Полина – М.: Астрель, 2014 – 96 с.

## ***ПРИЛОЖЕНИЕ***

---

***к дополнительной общеразвивающей программе  
«Улыбка»***

## **СОДЕРЖАНИЕ**

---

1. Календарный учебный график (Приложение 1)
2. Словарь специальных терминов (Приложение 2)
3. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Улыбка» (Приложение 3)
4. Методическое обеспечение (Приложение 4)
5. Учебно-методический комплекс (Приложение 5)
6. План воспитательной работы (Приложение 6)



**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Хореографическое объединение «Улыбка»

«Улыбка» (основы хореографии), 6-11 лет

**Группа № 1; №3**

Педагог: Кубышкина Юлия Валерьевна

***Продолжительность учебного года***

Комплектование группы – с 02.09.2024 года по 09.09.2024 года

**Начало учебного года** – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 09.09.2024 года

**Окончание учебного года** - 30 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 30 недель (ПФ)

**Праздничные дни:**

4 ноября - День народного единства;

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

**Каникулы:**

Осенние: с 28 октября 2024 г. по 5 ноября 2024 г. (9 календарных дней)

Зимние: с 30 декабря 2024 г. по 8 января 2025 г. (10 календарных дней)

Весенние: с 22 марта 2025 г. по 30.03.2025 г. (9 календарных дней)

**Входная диагностика:** с 09.09 – 13.09.2024 г.

**Текущая диагностика:** 16.12 – 20.12.2024 г.

**Промежуточная аттестация:** с 17.04 - 30.04.2025 г

**Количество часов, режим занятий:**

Продолжительность одного занятия: 40 минут – первоклассники; 45 минут – младшие школьники

Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

Дата	Модуль	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
10.09.2024	Введение в программу	1.1 Вводное занятие «В мире танца» 1.2 Техника безопасности поведения	1	Теория: Понятие «танец». Истоки танца. История зарождения и развития танцевального искусства. Основные виды. Техника безопасности в хореографическом зале, образовательном учреждении, на улице. Правила поведения на занятии. Инструктаж по ПДД.
12.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Теория: Понятие «ритм». Основные музыкальные жанры (марш, песня, танец), простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний и медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т.д.).
17.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Изучение основных танцевальных движений: шаг, подскок, галоп, бег, шаг полки, перескок.
19.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки; определение жанра, темпа, характера музыки; выработка пластических ассоциаций и эмоциональной отзывчивости соответствующих музыке.
24.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки. Упражнение: «сильная доля».
26.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки. Упражнения: «перекличка».
09.09 – 13.09.2024	Входная диагностика			
			6 часов	
<b>ОКТАБРЬ</b>				
01.10.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки. Игра «марш».
03.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «линии»; «шахматный порядок» .
08.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «круг»; «змейка»; «колонна».

10.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «диагональ»; «воротца»; «до-за-до».
15.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «линии»; «шахматный порядок» «круг»; «змейка»; «колонна»; «диагональ»; «воротца»; «до-за-до».
17.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: упражнения «рассыпуха»; «змейка»; «ручеек».
22.10.2024	От ритмики к танцу	2.3 Работа над образом	1	Практика: упражнение «маски настроений».
24.10.2024	От ритмики к танцу	2.3 Работа над образом	1	Практика: упражнение «кривое зеркало».
			8 часов	
<b>НОЯБРЬ</b>				
05.11.2024	От ритмики к танцу	2.3 Работа над образом	1	Практика: сюжетно-ролевые этюды.
07.11.2024	Физическая подготовка	3.1 Формула здоровья	1	Теория: Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Практика: Элементы технической разминки.
12.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава; стрейчинг.
14.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: комплекс упражнений на стопы.
19.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: «стрелочка»; «подъем натянутой ноги»; разные виды планок (вперёд, назад, боковая); «складка».
21.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: комплекс упражнений на укрепление мышц спины и развитие её гибкости.
26.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: комплекс упражнений на укрепление мышц спины и развитие её гибкости.
28.11.2024	Физическая подготовка	3.3 Упражнения с инвентарём	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: Резинка: развитие растяжки, гибкости, закачка мышц.
			8 часов	
<b>ДЕКАБРЬ</b>				

03.12.2024	Физическая подготовка	3.3 Упражнения с инвентарём	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: Йога блок: упражнения на растяжку; развитие баланса; работа стоп; развитие гибкости; прыжковая деятельность.
05.12.2024	Физическая подготовка	3.3 Упражнения с инвентарём	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: Скакалка: развитие прыжковой деятельности; гибкости; растяжки.
10.12.2024	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: шпагат.
12.12.2024	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: кувырок назад.
17.12.2024	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: мост.
19.12.2024	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: колесо.
24.12.2024	Физическая подготовка	3.5 Координация и баланс	1	Практика: статичная поза «весы»; одновременное поднятие противоположных конечностей.
26.12.2024	Физическая подготовка	3.5 Координация и баланс	1	Практика: стойка на одной ноге; стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
16.12 – 20.12.2024	Текущая диагностика			
			8 часов	
<b>ЯНВАРЬ</b>				
14.01.2025	Основы классического танца	4.1 Базовые элементы классического танца	1	Теория: истоки классического танца. Практика: Постановка корпуса.
16.01.2025	Основы классического танца	4.1 Базовые элементы классического танца	1	Теория: понятие «экзерсис», простейшие термины. Практика: постановка корпуса; изучение классических позиций ног и рук.
21.01.2025	Основы классического танца	4.1 Базовые элементы классического танца	1	Практика: releve по всем позициям, sou-de-pied.
23.01.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Практика: работа над техникой исполнения, изученных движений: battementstendu; battementstendujete.
28.01.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «plie», его физиологические

				особенности. Практика: проучивание plie, лицом к станку.
30.01.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «battementstendu», его физиологические особенности. Практика: проучивание battementstendu, лицом к станку.
			6 часов	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
04.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «battementstendujete», его физиологические особенности. Практика: проучивание battementstendujete, лицом к станку.
06.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «releve», его физиологические особенности. Практика: проучивание releve, лицом к станку.
11.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Практика: работа над техникой исполнения, изученных движений: plie; battementstendu.
13.02.2025	Основы классического танца	4.3 Движения классического танца на середине зала	1	Теория: основные правила выполнения движений. Практика: положения epaulement, croisee и efface. Теория: основные правила выполнения движений. Практика: подготовка к прыжкам, прыжок «saute».
18.02.2025	Основы классического танца	4.3 Движения классического танца на середине зала	1	Теория: основные правила выполнения движений. Практика: подготовка к прыжкам, прыжок «echappe». Практика: танцевальные шаги: полонез, полька; 1-3 port de bras.
20.02.2025	Элементы современного танца	5.1 Разминка	1	Практика: работа головой, плечами; изоляция; контракт, релиз; warmup; bodyroll; flatback.
25.02.2025	Элементы современного танца	5.1 Разминка	1	Практика: работа головой, плечами; изоляция; контракт, релиз; warmup; bodyroll; flatback.
27.02.2025	Элементы современного танца	5.1 Разминка	1	Практика: работа головой, плечами; изоляция; контракт, релиз; warmup; bodyroll; flatback.
			8 часов	
<b>МАРТ</b>				
04.03.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Теория: Что такое джаз, модерн, джаз модерн. Основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: постановка корпуса; позиции ног; позиции рук.
06.03.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Практика: учебная комбинация; па де буре.

	танца			
11.03.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	.Практика: подготовка к туру; подготовка к валяшкам, валяшки.
13.03.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Практика: учебная комбинация; па де буре; подготовка к туру; подготовка к валяшкам, валяшки.
18.03.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов.
20.03.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов; разводка по рисунку; отработка под музыку.
			6 часов	
<b>АПРЕЛЬ</b>				
01.04.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов.
03.04.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов; разводка по рисунку; отработка под музыку.
08.04.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: упражнения: «танцующие человечки»; «маски настроений».
10.04.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: эстафета «полярных эмоций», актёрская «пятиминутка».
15.04.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: упражнения: «танцующие человечки»; «маски настроений».
17.04.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: эстафета «полярных эмоций», актёрская «пятиминутка».
22.04.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: задание на ощущение пространства.
24.04.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: задание на импровизацию «змея».
29.04.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: Свободная импровизация под музыку.
			9 часов	
<b>МАЙ</b>				
06.05.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: Свободная импровизация под музыку.
			1 час	
<b>ВСЕГО: 60</b>				

## **Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

Хореографическое объединение «Улыбка»

«Улыбка» (основы хореографии), 6-11 лет

### **Группа № 2**

Педагог: Кубышкина Юлия Валерьевна

### ***Продолжительность учебного года***

Комплектование группы – с 02.09.2024 года по 09.09.2024 года

**Начало учебного года** – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 09.09.2024 года

**Окончание учебного года** - 30 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 30 недель (ПФ)

#### **Праздничные дни:**

4 ноября - День народного единства;

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

#### **Каникулы:**

Осенние: с 28 октября 2024 г. по 5 ноября 2024 г. (9 календарных дней)

Зимние: с 30 декабря 2024 г. по 8 января 2025 г. (10 календарных дней)

Весенние: с 22 марта 2025 г. по 30.03.2025 г. (9 календарных дней)

**Входная диагностика:** с 09.09 – 13.09.2024 г.

**Текущая диагностика:** 16.12 – 20.12.2024 г.

**Промежуточная аттестация:** с 17.04 - 30.04.2025 г

#### **Количество часов, режим занятий:**

Продолжительность одного занятия: 40 минут – первоклассники; 45 минут – младшие школьники

Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

Дата	Модуль	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
09.09.2024	Введение в программу	1.2 Вводное занятие «В мире танца» 1.2 Техника безопасности поведения	1	Теория: Понятие «танец». Истоки танца. История зарождения и развития танцевального искусства. Основные виды. Техника безопасности в хореографическом зале, образовательном учреждении, на улице. Правила поведения на занятии. Инструктаж по ПДД.
11.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Теория: Понятие «ритм». Основные музыкальные жанры (марш, песня, танец), простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки, быстрый, средний и медленный темп, громкая, умеренно громкая и тихая музыка и т.д.).
16.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Изучение основных танцевальных движений: шаг, подскок, галоп, бег, шаг полки, перескок.
18.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки; определение жанра, темпа, характера музыки; выработка пластических ассоциаций и эмоциональной отзывчивости соответствующих музыки.
23.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки. Упражнение: «сильная доля».
25.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки. Упражнения: «переключка».
30.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки. Игра «марш».
09.09 – 13.09.2024	Входная диагностика			
			7 часов	
<b>ОКТАБРЬ</b>				
02.10.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки. Игра «марш».
07.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «линии»; «шахматный порядок» .
09.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «круг»; «змейка»; «колонна».



14.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «диагональ»; «воротца»; «до-за-до».
16.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «линии»; «шахматный порядок» «круг»; «змейка»; «колонна»; «диагональ»; «воротца»; «до-за-до».
21.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: упражнения «рассыпуха»; «змейка»; «ручеек».
23.10.2024	От ритмики к танцу	2.3 Работа над образом	1	Практика: упражнение «маски настроений».
			7 часов	
<b>НОЯБРЬ</b>				
06.11.2024	От ритмики к танцу	2.3 Работа над образом	1	Практика: упражнение «кривое зеркало».
11.11.2024	Физическая подготовка	3.1 Формула здоровья	1	Теория: Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Практика: Элементы технической разминки.
13.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава; стрейчинг.
18.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: комплекс упражнений на стопы.
20.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: «стрелочка»; «подъем натянутой ноги»; разные виды планок (вперёд, назад, боковая); «складка».
25.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: комплекс упражнений на укрепление мышц спины и развитие её гибкости.
27.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: комплекс упражнений на укрепление мышц спины и развитие её гибкости.
			7 часов	
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
02.12.2024	Физическая подготовка	3.3 Упражнения с инвентарём	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: Резинка: развитие растяжки, гибкости, закачка мышц.
04.12.2024	Физическая подготовка	3.3 Упражнения с инвентарём	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности.

				Практика: Йога блок: упражнения на растяжку; развитие баланса; работа стоп; развитие гибкости; прыжковая деятельность.
09.12.2024	Физическая подготовка	3.3 Упражнения с инвентарём	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: Скакалка: развитие прыжковой деятельности; гибкости; растяжки.
11.12.2024	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: шпагат.
16.12.2024	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: кувырок назад.
18.12.2024	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: мост.
23.12.2024	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: колесо.
25.12.2024	Физическая подготовка	3.5 Координация и баланс	1	Практика: статичная поза «весь»; одновременное поднятие противоположных конечностей.
16.12 – 20.12.2024	Текущая диагностика			
			8 часов	
<b>ЯНВАРЬ</b>				
13.01.2025	Физическая подготовка	3.5 Координация и баланс	1	Практика: стойка на одной ноге; стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
15.01.2025	Основы классического танца	4.1 Базовые элементы классического танца	1	Теория: истоки классического танца. Практика: Постановка корпуса.
20.01.2025	Основы классического танца	4.1 Базовые элементы классического танца	1	Теория: понятие «экзерсис», простейшие термины. Практика: постановка корпуса; изучение классических позиций ног и рук.
22.01.2025	Основы классического танца	4.1 Базовые элементы классического танца	1	Практика: releve по всем позициям, sou-de-pied.
27.01.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Практика: работа над техникой исполнения, изученных движений: battementstendu; battementstendujete.
29.01.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «plie», его физиологические особенности. Практика: проучивание plie, лицом к станку.

			6 часов	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
03.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «battementstendu», его физиологические особенности. Практика: проучивание battementstendu, лицом к станку.
05.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «battementstendujete», его физиологические особенности. Практика: проучивание battementstendujete, лицом к станку.
10.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «releve», его физиологические особенности. Практика: проучивание releve, лицом к станку.
12.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Практика: работа над техникой исполнения, изученных движений: plie; battementstendu.
17.02.2025	Основы классического танца	4.3 Движения классического танца на середине зала	1	Теория: основные правила выполнения движений. Практика: положения epaulement, croisee и efface. Теория: основные правила выполнения движений. Практика: подготовка к прыжкам, прыжок «saute».
19.02.2025	Основы классического танца	4.3 Движения классического танца на середине зала	1	Теория: основные правила выполнения движений. Практика: подготовка к прыжкам, прыжок «echappe». Практика: танцевальные шаги: полонез, полька; 1-3 port de bras.
24.02.2025	Элементы современного танца	5.2 Разминка	1	Практика: работа головой, плечами; изоляция; контракт, релиз; warmup; bodyroll; flatback.
26.02.2025	Элементы современного танца	5.2 Разминка	1	Практика: работа головой, плечами; изоляция; контракт, релиз; warmup; bodyroll; flatback.
			8 часов	
<b>МАРТ</b>				
03.03.2025	Элементы современного танца	5.1 Разминка	1	Практика: работа головой, плечами; изоляция; контракт, релиз; warmup; bodyroll; flatback.
05.03.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Теория: Что такое джаз, модерн, джаз модерн. Основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: постановка корпуса; позиции ног; позиции рук.
10.03.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Практика: учебная комбинация; па де буре.
12.03.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Практика: подготовка к туру; подготовка к валяшкам, валяшки.

	танца			
17.03.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Практика: учебная комбинация; па де буре; подготовка к туру; подготовка к валяшкам, валяшки.
19.03.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов.
			6 часов	
<b>АПРЕЛЬ</b>				
02.04.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов; разводка по рисунку; отработка под музыку.
07.04.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов.
09.04.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов; разводка по рисунку; отработка под музыку.
14.04.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: упражнения: «танцующие человечки»; «маски настроений».
16.04.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: эстафета «полярных эмоций», актёрская «пятиминутка».
21.04.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: упражнения: «танцующие человечки»; «маски настроений».
23.04.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: эстафета «полярных эмоций», актёрская «пятиминутка».
28.04.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: задание на ощущение пространства.
30.04.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: задание на импровизацию «змея».
			9 часов	
<b>МАЙ</b>				
05.05.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: Свободная импровизация под музыку.
07.05.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: Свободная импровизация под музыку.
			2 час	
				<b>ВСЕГО: 60</b>

**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**  
Хореографическое объединение «Улыбка»  
«Улыбка» (основы хореографии), 6-11 лет  
**Группа № 2**

Педагог: Нагула Наталья Андреевна

### ***Продолжительность учебного года***

Комплектование группы – с 20.09.2024 года по 25.09.2024 года

**Начало учебного года** – 2 сентября 2024 года

Начало занятий – 25.09.2024 года

**Окончание учебного года** - 30 мая 2025 года

Продолжительность учебного года – 30 недель (ПФ)

#### **Праздничные дни:**

4 ноября - День народного единства;

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

#### **Каникулы:**

Осенние: с 28 октября 2024 г. по 5 ноября 2024 г. (9 календарных дней)

Зимние: с 30 декабря 2024 г. по 8 января 2025 г. (10 календарных дней)

Весенние: с 22 марта 2025 г. по 30.03.2025 г. (9 календарных дней)

**Входная диагностика:** с 02.10 – 09.10.2024 г.

**Текущая диагностика:** 16.12 – 20.12.2024 г.

**Промежуточная аттестация:** с 17.04 - 30.04.2025 г

#### **Количество часов, режим занятий:**

Продолжительность одного занятия: 40 минут – первоклассники; 45 минут – младшие школьники

Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 60 ч.

**Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.**

Дата	Модуль	Тема	Кол-во часов	Содержание
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
25.09.2024	Введение в программу	1.3 Вводное занятие «В мире танца» 1.2 Техника безопасности поведения	1	Теория: Понятие «танец». Истоки танца. История зарождения и развития танцевального искусства. Основные виды.

				Техника безопасности в хореографическом зале, образовательном учреждении, на улице. Правила поведения на занятии. Инструктаж по ПДД.
30.09.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки; определение жанра, темпа, характера музыки; выработка пластических ассоциаций и эмоциональной отзывчивости соответствующих музыке.
			2 час	
<b>ОКТАБРЬ</b>				
02.10.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки; определение жанра, темпа, характера музыки; выработка пластических ассоциаций и эмоциональной отзывчивости соответствующих музыке.
07.10.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки. Упражнение: «сильная доля».
09.10.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки. Упражнения: «переключка».
14.10.2024	От ритмики к танцу	2.1 Музыкально-ритмические упражнения	1	Практика: Прослушивание музыки. Игра «марш».
16.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «линии»; «шахматный порядок» .
21.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «круг»; «змейка»; «колонна».
23.10.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «диагональ»; «воротца»; «до-за-до».
02.10-09.10.2024	Входная диагностика			
			7 часов	
<b>НОЯБРЬ</b>				
06.11.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: Рисунки танца: «линии»; «шахматный порядок» «круг»; «змейка»; «колонна»; «диагональ»; «воротца»; «до-за-до».
11.11.2024	От ритмики к танцу	2.2 Упражнения на ориентацию в пространстве	1	Практика: упражнения «рассыпуха»; «змейка»; «ручеек».
13.11.2024	От ритмики к танцу	2.3 Работа над образом	1	Практика: упражнение «маски настроений».
18.11.2024	От ритмики к танцу	2.3 Работа над образом	1	Практика: упражнение «кривое зеркало».
20.11.2024	Физическая подготовка	3.1 Формула здоровья	1	Теория: Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье. Практика: Элементы технической разминки.

25.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: упражнения на развитие выворотности тазобедренного сустава; стрейчинг.
27.11.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: комплекс упражнений на стопы.
			7 часов	
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
02.12.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: «стрелочка»; «подъем натянутой ноги»; разные виды планок (вперёд, назад, боковая); «складка».
04.12.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: комплекс упражнений на укрепление мышц спины и развитие её гибкости.
09.12.2024	Физическая подготовка	3.2 Партерная гимнастика	1	Теория: Правила исполнения движений Практика: комплекс упражнений на укрепление мышц спины и развитие её гибкости.
11.12.2024	Физическая подготовка	3.3 Упражнения с инвентарём	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: Резинка: развитие растяжки, гибкости, закачка мышц.
16.12.2024	Физическая подготовка	3.3 Упражнения с инвентарём	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: Йога блок: упражнения на растяжку; развитие баланса; работа стоп; развитие гибкости; прыжковая деятельность.
18.12.2024	Физическая подготовка	3.3 Упражнения с инвентарём	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: Скакалка: развитие прыжковой деятельности; гибкости; растяжки.
23.12.2024	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: шпагат.
25.12.2024	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: кувырок назад.

16.12 – 20.12.2024	Текущая диагностика			
			8 часов	
<b>ЯНВАРЬ</b>				
13.01.2025	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: мост.
15.01.2025	Физическая подготовка	3.4 Акробатические элементы	1	Теория: основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: колесо.
20.02.2025	Физическая подготовка	3.5 Координация и баланс	1	Практика: статичная поза «весы»; одновременное поднятие противоположных конечностей.
22.01.2025	Физическая подготовка	3.5 Координация и баланс	1	Практика: стойка на одной ноге; стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
27.01.2025	Основы классического танца	4.1 Базовые элементы классического танца	1	Теория: истоки классического танца. Практика: Постановка корпуса.
29.01.2025	Основы классического танца	4.1 Базовые элементы классического танца	1	Теория: понятие «экзерсис», простейшие термины. Практика: постановка корпуса; изучение классических позиций ног и рук.
			6 часов	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
03.02.2025	Основы классического танца	4.1 Базовые элементы классического танца	1	Практика: releve по всем позициям, sou-de-pied.
05.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Практика: работа над техникой исполнения, изученных движений: battementstendu; battementstendujete.
10.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «plié», его физиологические особенности. Практика: проучивание plié, лицом к станку.
12.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «battementstendu», его физиологические особенности. Практика: проучивание battementstendu, лицом к станку.
17.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «battementstendujete», его физиологические особенности. Практика: проучивание battementstendujete, лицом к станку.
19.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Теория: основные правила выполнения движения «releve», его физиологические особенности. Практика: проучивание releve, лицом к станку.



26.02.2025	Основы классического танца	4.2 Экзерсис у станка	1	Практика: работа над техникой исполнения, изученных движений: plie; battementstendu.
			7 часов	
<b>МАРТ</b>				
03.03.2025	Основы классического танца	4.3 Движения классического танца на середине зала	1	Теория: основные правила выполнения движений. Практика: положения epaulement, croisee и efface. Теория: основные правила выполнения движений. Практика: подготовка к прыжкам, прыжок «saute».
05.03.2025	Основы классического танца	4.3 Движения классического танца на середине зала	1	Теория: основные правила выполнения движений. Практика: подготовка к прыжкам, прыжок «echarpe». Практика: танцевальные шаги: полонез, полька; 1-3 port de bras.
12.03.2025	Элементы современного танца	5.3 Разминка	1	Практика: работа головой, плечами; изоляция; контракт, релиз; warmup; bodyroll; flatback.
17.03.2025	Элементы современного танца	5.3 Разминка	1	Практика: работа головой, плечами; изоляция; контракт, релиз; warmup; bodyroll; flatback.
19.03.2025	Элементы современного танца	5.1 Разминка	1	Практика: работа головой, плечами; изоляция; контракт, релиз; warmup; bodyroll; flatback.
31.03.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Теория: Что такое джаз, модерн, джаз модерн. Основные правила выполнения движения, его физиологические особенности. Практика: постановка корпуса; позиции ног; позиции рук.
			6 часов	
<b>АПРЕЛЬ</b>				
02.04.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Практика: учебная комбинация; па де буре.
07.04.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	.Практика: подготовка к туру; подготовка к валяшкам, валяшки.
09.04.2025	Элементы современного танца	5.2 Базовые элементы modern-jazz	1	Практика: учебная комбинация; па де буре; подготовка к туру; подготовка к валяшкам, валяшки.
14.04.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов.
16.04.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов; разводка по рисунку; отработка под музыку.
21.04.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов.
23.04.2025	Элементы современного танца	5.3 Танцевальные связки на середине зала	1	Практика: разучивание танцевальной связки; отработка отдельных моментов; разводка по рисунку; отработка под музыку.

28.04.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: упражнения: «танцующие человечки»; «маски настроений».
30.04.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: эстафета «полярных эмоций», актёрская «пятиминутка».
			9 часов	
<b>МАЙ</b>				
05.05.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: упражнения: «танцующие человечки»; «маски настроений».
07.05.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: эстафета «полярных эмоций», актёрская «пятиминутка».
12.05.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: задание на ощущение пространства.
14.05.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: задание на импровизацию «змея».
19.05.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: Свободная импровизация под музыку.
21.05.2025	Танцевальная мастерская	6.2 Импровизация	1	Практика: Свободная импровизация под музыку.
26.05.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: упражнения: «танцующие человечки»; «маски настроений».
28.05.2025	Танцевальная мастерская	6.1 Актёрский тренинг	1	Практика: эстафета «полярных эмоций», актёрская «пятиминутка».
			8 часов	
				<b>ВСЕГО: 60</b>

## **ПРИЛОЖЕНИЕ №2**

### **Словарь специальных терминов**

*Экзерсис у опоры или на середине* - это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию

координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене) и на середине учебного зала ежедневно Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлинённой руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ASSEMBLE [асембле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

PLIE [плие]- приседание.

Demi-plié (деми-плие) – полуприседание.

GRAND-PLIÉ (гранд-плие) – полное приседание.

RELEVÉ (релеве) - движение это заключается в приподнятии на высокие полупальцы, стоя на двух ногах в какой-либо позиции, и последующем опускании с них на всю ступню.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

RONDE DE JAMBES PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение surlecou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение surlecou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

ROUDE DE JAMBES EN L'AIR [рон де жамбанлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

BATTEMENT RELEVÉ LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.



**Информационная карта освоения  
дополнительной общеразвивающей программы «Улыбка» обучающимися**

ДОП «Улыбка» 6-11 лет

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_

Группа и год обучения: \_\_\_\_\_

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИО обучающегося	Начало года									Итого	Уровень освоения	Конец года									Итого	Уровень освоения				
		Личностные результаты			Метапредметные результаты			Предметные результаты					Личностные результаты			Метапредметные результаты			Предметные результаты								
		Л1	Л2	Л3	М1	М2	М3	П1	П2	П3			Л1	Л2	Л3	М1	М2	М3	П1	П2	П3						

Текущие показатели фиксируются в соответствии со следующими уровнями развития обучающегося:  
 Высокий уровень– 4-5 баллов, средний уровень– 2-3 балла, низкий уровень– 0-1 балл.  
 Результат по уровням: высокий уровень – 31-45 б., средний уровень – 16-30 б., низкий уровень 0-15 б.

## ПОКАЗАТЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДОП С ВЫДЕЛЕННЫМИ КРИТЕРИЯМИ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
Л1 Организационно-волевое качество	Терпение и выдержка, умение преодолевать трудности, выдерживать нагрузки, доводить задание до конца.	- низкий уровень (не способен довести задание до конца) - средний уровень (охотно берется за решение поставленной задачи, но не выполняет задание до конца) - высокий уровень (может довести задание до логичного конца)	<b>0-1</b>  <b>2-3</b>  <b>4-5</b>	Наблюдение
Л2 Сформированность мотивационного качества	Осознанное участие ребенка в освоении программы	- низкий уровень (интерес к занятиям продиктован ребёнку извне); - средний уровень (интерес лишь периодически поддерживается самим ребёнком); - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно)	<b>0-1</b>  <b>2-3</b>  <b>4-5</b>	Беседа, мотивационный опросник
Л3 Социализированность	Способность взаимодействовать с социальной средой, анализировать текущие социальные ситуации	- низкий уровень (с трудом анализирует социальные ситуации, только с помощью взрослого); - средний уровень (способен взаимодействовать с социальной средой и анализировать текущие социальные ситуации, но иногда с помощью взрослого); - высокий уровень (легко взаимодействует с социальной средой, самостоятельно анализирует текущие социальные ситуации).	<b>0-1</b>  <b>2-3</b>  <b>4-5</b>	Наблюдение за взаимодействиями в ходе занятия

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Показатели</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Степень выраженности</b>	<b>Баллы</b>	<b>Формы выявления результативности</b>
M1 Умение работать с информацией	Адекватность восприятия информации при взаимодействии с педагогом, другими обучающимися; умение находить необходимую информацию в различных источниках.	- низкий уровень умений (учащийся испытывает затруднения при восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - средний уровень (воспринимает информацию, но иногда требуется корректировка восприятия педагогом); - высокий уровень (самостоятельно и адекватно воспринимает информацию).	0-1  2-3  4-5	Наблюдение
M2 Умение использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной творческой работы	Свобода выражения обучающимся подготовленной информации в самостоятельной творческой работе	- низкий уровень умений (учащийся испытывает затруднения при использовании подготовленной информации); - средний уровень (при подаче подготовленной информации иногда прибегает к помощи педагога); - высокий уровень (свободно использует подготовленную информацию в самостоятельной творческой деятельности, не испытывает особых трудностей).	0-1  2-3  4-5	Практическое упражнение, творческое задание, практическое упражнение в группе
M3 Учебно-организационные навыки	Ответственность в процессе участия в объединении работе	- низкий уровень умений (учащийся безответственен, не может выполнять организационные требования); - средний уровень (учащийся недостаточно организован,	0-1  2-3	Наблюдение

		организационные требования выполняются не всегда); - высокий уровень (учащийся ответственен, всегда старается точно выполнять организационные требования).	4-5	
--	--	---	-----	--

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

<b>Показатели</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Степень выраженности</b>	<b>Баллы</b>	<b>Формы выявления результативности</b>
П1 Владение специальной терминологией	Понимание специальной терминологии	- низкий уровень (не способен употреблять в речи специальные термины); - средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); - высокий уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	0-1  2-3  4-5	Беседа, тест, наблюдение
П2 Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (ребенок практически не овладел умениями и навыками, предусмотренными программой); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет большую часть); - высокий уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	0-1  2-3  4-5	Практическое задание, наблюдение
П3 Творческое самовыражение (эмоциональное выражение характера музыки,	Умение выразительно двигаться в такт музыки, определять её характер, жанр,	- низкий уровень (с трудом передаёт эмоциональность и образность с помощью	0-1	Практическое задание, наблюдение



<p>импровизация, выразительность и артистизм)</p>	<p>стиль и подбирать соответствующие движения.</p>	<p>движений); - средний уровень (не всегда умеет передать эмоциональность и образность с помощью движений); -высокий уровень (всегда умеет передать эмоциональность с помощью движений)</p>	<p>2-3  4-5</p>	
---	--	---	-------------------------	--

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Улыбка»**

№	Модуль	Формы занятий	Приёмы, методы и технологии организации образовательно-воспитательного процесса	Дидактический материал, ТСО	Формы подведения итогов
1	<b>Введение в программу</b>	Занятие-игра	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый	Инструкция по технике безопасности; музыкальный центр, ноутбук, мультимедийный проектор, фото- и видеокамеры	Опрос. Тестирование
2	<b>От ритмики к танцу</b>	Учебное занятие, занятие-игра	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый	Музыкальный центр, фонотека музыкальных произведений, тренировочная форма	Наблюдение, опрос, творческое задание
3	<b>Физическая подготовка</b>	Учебное занятие	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый	Музыкальный центр, инвентарь, тренировочная форма, фонетика музыкальных произведений, тренировочная форма	Наблюдение, опрос, практическое задание
4	<b>Основы классического танца</b>	Учебное занятие	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый	Музыкальный центр, фонетика музыкальных произведений, станок, тренировочная форма	Наблюдение, опрос, практическое задание
5	<b>Элементы современного танца</b>	Учебное занятие	Информационно-рецептивный; репродуктивный; частично-поисковый	Музыкальный центр, фонетика музыкальных произведений, тренировочная форма	Наблюдение, опрос, практическое задание
6	<b>Танцевальная мастерская</b>	Учебное занятие, занятие-игра	Репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский	Музыкальный центр, фонетика музыкальных произведений, тренировочная форма	Разноуровневые задания, наблюдение

## Учебно-методический комплекс

### Описание практических упражнений к модулю «От ритмики к танцу»

#### • Упражнение «сильная доля»

И.П. Учащиеся стоят в кругу.

Задание: на сильную долю передать мячик (можно одеть шляпу и т.д.).

#### • Упражнение «переключка»

И.П. Учащиеся стоят в шахматном порядке, условно поделившись на две команды.

Задание: В ритм музыки одна команда «хлопает», а другая «топает», затем наоборот.

Варианты игры:

- 1) Можно менять темп, ритм музыки;
- 2) Комбинировать «хлопки» и «притопы»;
- 3) Устроить «баттл» между командами. Учащиеся самостоятельно придумывают комбинацию, разучивают и делают «вызов» другой команде.

#### • Игра «Марш»

Универсальное упражнение, помогает решать следующие задачи:

1. Отработать сценический танцевальный шаг;
2. Побудить детей думать, не подглядывать за другими учениками (они тоже могут ошибаться), а полагаться только на себя;
3. Подобные игры развивают у детей чувство ритма, знакомят с понятиями «ритм», «темп», «пауза»;
4. Смена деятельности на уроке — лучшее лекарство от скуки;
5. Вызывает азарт и интерес, а соревновательный момент ещё больше подстёгивает учеников включаться на 100 %.

И.П. Ученики стоят в кругу. Руки можно поставить на талию. Музыкальное сопровождение — марш или любая другая ритмичная музыка. Для начала — темп сдержанный.

*Правила:* кто ошибся, тот выходит из круга. Или наоборот, заходит в круг и выполняет какое-то задание: тянется, сидит в позе «лотоса» и т. д.

Приведём счёт для размера 4/4, то есть в каждом музыкальном такте — четыре счёта.

- 1 такт — четыре шага вперёд;
- 2 такт — три шага, на 4-й счёт — пауза (остановиться, ногу задержать в положении *battementtendu* назад);
- 3 такт — два шага, на 3-4 — пауза;

- 4 такт — один шаг, на 2-3-4 — пауза и всё сначала.

! Для детей это по-настоящему сложное задание. Оно заставляет концентрироваться, считать и координировать свои движения. Тем более, что никто не хочет быть «выбитым» из игры!

Варианты игры:

1) К первым четырём тактам добавляем ещё четыре, только в обратной раскладке:

- 5 такт — один шаг, на 2-3-4 — пауза;
- 6 такт — два шага, на 3-4 — пауза;
- 7 такт — три шага, на 4-й счёт — пауза;
- 8 такт — четыре шага вперёд.

И теперь уже повторяем последовательность из 8-ми тактов.

2) Добавить темп в музыке.

3) Поменять музыкальный размер — взять музыку в характере вальса.

4) Шагать не вперёд, а назад или чередовать движение вперёд и назад.

5) Изменить (усложнить) ритмический рисунок, поменяв количество шагов и пауз в каждом такте.

6) Добавить к шагам движения рук (их тоже можно без конца варьировать и усложнять!) — и получится сложное координационно-ритмическое упражнение!

#### • **Игра с пространством: «Ручеек»**

**Задача:** выработка ориентации в сценическом и репетиционном пространстве.

Ребенок должен двигаться под музыку в какую-то точку помещения. Музыка выключилась – и он остановился.

Потом такое же движение повторяет второй ребенок. И так по очереди.

Дети должны стараться расположиться так, чтобы как-то соприкоснуться друг с другом.

Можно проделывать движения в виде пазлов, когда второй ребенок начинает подстраиваться под первого так, чтобы тому удобно было находиться в застывшем положении.

Вариант игры:

Первый участник заводит хоровод и двигается по залу, остальные по одному присоединяются сначала не держась за руки (при этом сохранения интервал), затем за руки (первый участник заводит рисунок – «улитка», «капуста» и т.д).

#### • **Игра с настроением**

Дети должны озвучивать разные эмоции. Их можно выразить как-то оригинально.

Эмоции накатываются, встают и потом застывают, потом опять так же с другой эмоцией.

Можно делать это упражнение в паре. Один партнер задает эмоцию другому, а потом исследует его.

### **Описание упражнений к модулю «Физическая подготовка»**

#### **• Упражнения с инвентарём**

<i>Перечень необходимого инвентаря на занятии</i>	<i>Цель использования</i>	<i>Способ использования</i>	<i>Пример упражнений с использованием данного инвентаря</i>
<b>Йога блок</b>	Используется в упражнениях на растяжку; развитие баланса; работа стоп; развитие гибкости; прыжковая деятельность	Можно опираться руками; стойки на блоке; прыжки через него; можно подкладывать под ноги при растяжке, держать в руках при выполнении движений	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удержание баланса на одной ноге</li> <li>2. Держать в руках при выполнении упражнений в партере (складочка, бабочка, лодочка)</li> <li>3. Прыжки через блок</li> <li>4. Мостик</li> <li>5. Шпагаты</li> <li>6. Лежа на спине удерживаем ногами и поднимаем</li> </ol>
<b>Скакалка</b>	Развитие прыжковой деятельности; гибкости; растяжки	Разминка - прыжки на скакалке; упражнения для растяжки; упражнения на развитие гибкости; игровая деятельность, соревнования.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку в разных вариациях</li> <li>2. Наклоны корпуса со скакалкой</li> <li>3. Исполнение ласточки с помощью скакалки</li> </ol>
<b>Резинка</b>	Развитие растяжки, гибкости, закачка мышц	Закрепление на руках или ногах	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Растяжка поперечного шпагата (резинка за спиной)</li> <li>2. Фиксирует натянутость стопы</li> <li>3. Фиксирует разведенные руки в сторону</li> </ol>

#### **• Акробатические элементы**

### *Этапы обучения кувырку назад*

**1 этап — проучивание с наклонной поверхностью.**

И.П. Сидим на корточках, приняв положение tuck (подбородок прижат к коленям).

Переносим вес тела на спину, сохраняя положение tuck; ставим ладони за голову; отталкиваясь руками от пола и выпрямляя их — закидываем ноги за голову и встаем.

### **2 этап — проучивание на мате упражнения «Качалочка».**

И.П. сидим на корточках, приняв положение tuck (подбородок прижат к коленям).

Выполняем перекат назад на спину — и возвращаемся обратно, встав на ноги.

### **3 этап — проучивание на мате.**

И.П. сидим на корточках, приняв положение tuck (подбородок прижат к коленям).

Переносим вес тела назад на спину; подняв таз наверх, ставим голову на затылок и ставим руки за голову на пол; перекидываем ноги за голову и ставим их на полупальцы; выходим в вертикальное положение.

! Педагог помогает ученику, сопровождая его на протяжении всего процесса — от начала и до конца: поддерживает его за бедра, стараясь вытянуть их наверх.

## *Этапы обучения мостику*

### **1. Tabletop — столик**

- стопы расположены на ширине бедер;
- ладони развернуты — пальцы направлены в сторону стоп;
- колени расположены четко над пятками, плечи — над ладонями;
- стопы стоят параллельно друг другу (не выворотню);
- плечи, таз и колени образуют единую линию, параллельную полу (для лучшего усвоения элемента можно поставить на живот ученика тарелочку или йога-блок, ребенок должен их удерживать).

! Можно ходить вперед-назад; ходить из стороны в сторону; поднимать по очереди одноименные руку и ногу; поднимать одновременно противоположные руку и ногу; переворачиваться лицом в пол, а затем возвращаемся в исходное положение (через одну и через другую сторону).

### **2. Baby мостик**

- стопы расположены на ширине бедер, стоят параллельно друг другу;
- стопы поставлены таким образом, чтобы пальцы ладоней касались пяток;
- таз и спина максимально подняты над полом таким образом, чтобы на полу остались только голова и плечи;
- подбородок не прижимается к груди.

### **3. Мостик**

И.П. лежим на спине, руки лежат вдоль корпуса, ноги согнуты в коленях, стопы стоят параллельно таким образом, чтобы кончики пальцев рук касались пяток.

Поднимаем руки в потолок, сокращаем кисти на себя; заводим руки за голову и ставим ладони на пол рядом с ушами; поднимаем таз максимально вверх (педагог поддерживает ученика под таз и спину); прижимаем подбородок к груди и аккуратно ложимся на пол.

### *Этапы проучивания колеса*

Этап	Задачи этапа (что ребенок должен сделать)	Важно !
<p><b>Упражнение «РУКИ ВНИЗ, НОГИ ВВЕРХ»</b></p> <p><i>Цель упражнения:</i> тренировать силу в руках и кистях, формировать навык переноса веса с ног на руки — и обратно.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• уходя вниз, переносим вес на ладони;</li> <li>• подпрыгиваем, оторвав ноги от пола, и переносим вес на ноги, смещаясь в сторону;</li> <li>• двигаясь по кругу — сначала вправо, затем влево.</li> </ul> <p>! Можно усложнить. Схема исполнения упражнения идентична — только прыжок совершается на одной ноге:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сначала необходимо прыгать в правую сторону на правой ноге, затем на левой;</li> <li>• затем необходимо прыгать в левую сторону на правой ноге, затем на левой.</li> </ul>	<p>Для закрепления можно проделывать упражнение в игровой форме, присоединяя исполнение других элементов. Пример: двигаться прыжками по кругу. Как только музыка останавливается, сесть в круг в «бабочку» или любой другой элемент на усмотрение педагога.</p>
<p><b>ПРЫЖОК через платформу</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ставим ладони на платформу, направив пальцы перпендикулярно направлению движения (в эту же сторону развернуть плечи);</li> <li>• перепрыгиваем через платформу, перенося вес на руки;</li> <li>• повторяем прыжок в другую сторону.</li> </ul> <p>! Можно усложнять.</p> <p>- прыжок через платформу со сменой согнутых в коленях ног (перепрыгивает первой ближайшая к платформе нога, она же первая и приземляется);</p>	<p><b>ВАЖНО !</b> учить детей правильно ставить руки и повторять элемент в обе стороны.</p>

	- прыжок со сменой ног, сохраняя ноги в воздухе прямыми. При смене ног задерживаем в воздухе ту, которая приземляется последней.	
Махи ногой «ВЕРТАЛЁТ»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• встаём в первую акробатическую позицию;</li> <li>• шагнуть вперед на вытянутую ногу;</li> <li>• одновременно опустить на пол руки и сделать мах ногой, которая осталась сзади;</li> <li>• вернуться в исходную позицию.</li> </ul> <p>! Можно усложнить.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• во время маха ногой добавить прыжок на опорной ноге;</li> <li>• прыжок со сменой ног через платформу (прямые ноги или baby колесо, где ноги согнуты в коленях).</li> </ul>	<p>ВАЖНО ! следить, чтобы колено и носок были вытянуты.</p> <p>ВАЖНО ! Страховать детей под бедрами до тех пор, пока в руках не будет силы, и пока они не начнут уверенно переносить вес.</p>
Выполнение «КОЛЕСА» через платформу	<ul style="list-style-type: none"> <li>• снять нагрузку с рук ребенка, если руки еще недостаточно сильные;</li> <li>• сопроводить ребенка до самого конца, пока не встал уверенно на ноги;</li> <li>• помочь поставить правильную ногу при приземлении, разворачивая руками бедра.</li> </ul> <p>! Усложнение.</p> <p>- вывести руками бедра ребенка на один уровень с головой; - выполнять колесо в быстром темпе из первой акробатической позиции.</p>	<p>ВАЖНО ! Поддерживать ребенка, выполняющего колесо, нужно под бедрами.</p> <p>ВАЖНО ! Выполнять колесо нужно в обе стороны.</p>

### • *Координация и баланс*

1. Стойка на одной ноге;
2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами;
3. Стоя на одной ноге переводим руки в разные положения + закрываем глаза;



4. Статичная поза «весы» — стоя на одной ноге, корпус наклонить вперед, вторую ногу поднять назад, руки в стороны;
5. Поднять одновременно противоположные конечности (правую руку и левую ногу), далее можно менять позиции рук и ног.

*Закрепляем !*

- во время бега по залу после выключения музыки или по хлопку необходимо принять заданную позу;
- педагог называет части тела, а ребенок должен быстро поднять ее над полом (правая рука, левое колено).

### ***Методическая памятка к модулю «Основы классического танца»***

**Экзерсис у станка имеет определенные цели и задачи:**

- Развитие природных хореографических данных.
- Развитие хореографических качеств и способностей.
- Разогрев мышц корпуса, ног, рук, укрепление суставов и сухожилий.
- Изучение и освоение методики исполнения основных движений классического танца.

***Экзерсис у станка состоит из определенных, постоянно повторяющихся упражнений, которые имеют свои цели и задачи:***

1. **Demi и grandplie** – развивает и укрепляет коленный и голеностопный суставы, вырабатывает эластичность мышц ног.
2. **Battementtendu** - разогревает мышцы ног, развивает подвижность и выворотность стопы.
3. **Battementtendu jete** – развивает силу мышц ног.
4. **Rondejambeparterre** – укрепляет тазобедренный сустав, развивает его выворотность.
5. **Battementfondu** – развивает силу и выворотность ног, эластичность мышц, укрепляет суставы ног.
6. **Battementfrappe** - отрабатывает быстрое и точное сгибание и разгибание ноги, выворотность колена, силу удара.
7. **Adajio** - развивает величину шага, хореографические и танцевальные качества, выразительность исполнения движений, входящих в эту группу.
8. **Rondejambeenl'air** – отрабатывает технику исполнения, развивает силу и выворотность коленного сустава.
9. **Grandbattementjete**– развивает силу ног, отрабатывает величину растяжки шага.

**Описание примеров разноуровневых заданий к модулю «Танцевальная мастерская»**

Уровни сложности	Тема	Содержание	
		<b>Упражнение «Живая картина»</b>	<b>Актёрская «пятиминутка»</b>
<i>Стартовый</i>	<b>Актёрский тренинг</b>	Педагог дает тему и название «живой картины», учащиеся придумывают сюжет. В одной из подгрупп, используя различные танцевальные положения и позы, учащиеся поочередно выстраиваются, дополняя собой картину. Участники других подгрупп должны угадать название картины или выдвинуть своё предположение, оценить работу выступающих.	Педагог под выбранную музыкальную композицию предлагает одному из учащихся в паре выполнять одно танцевальное движение, выражая эмоцию <i>радости</i> . Задача другого учащегося в паре – максимально полно отразить движение и эмоцию под музыкальное сопровождение.
<i>Базовый</i>		Учащиеся по заданной педагогом теме придумывают сюжет и название «живой картины». В одной из подгрупп, используя различные танцевальные положения и позы, учащиеся поочередно выстраиваются, дополняя собой картину. Участники других подгрупп должны угадать название картины или выдвинуть своё предположение, оценить работу выступающих	Педагог под выбранную музыкальную композицию предлагает учащимся выполнять простую танцевальную комбинацию, выражая эмоции <i>радости и печали, переключаясь</i> поочередно по команде педагога. Задача другого учащегося в паре – максимально полно отразить простую танцевальную комбинацию, эмоции и переключение эмоций под музыкальное сопровождение.
<i>Углубленный</i>		Учащиеся самостоятельно выбирают тему «живой картины», придумывают название. В одной из подгрупп, используя различные танцевальные положения и позы, учащиеся поочередно выстраиваются, дополняя собой картину. Участники других подгрупп должны угадать название картины или выдвинуть своё	Педагог под выбранную музыкальную композицию предлагает учащимся выполнять усложненную танцевальную комбинацию, выражая эмоции <i>радости, удивления, печали и гнева, переключаясь</i> поочередно по команде педагога. Задача другого учащегося в паре – максимально полно отразить усложненную

		предположение, оценить работу выступающих	танцевальную комбинацию, эмоции и переключение эмоций под музыкальное сопровождение.
		<b>Задание на импровизацию «Змея»</b>	<b>Работа над танцевальным образом</b> (Тема зависит от танцевальной постановки, которую изучают учащиеся: животные, профессии, явления природы).
<i>Стартовый</i>	<b>Импровизация</b>	Учащиеся должны представить, что рука - это «змея», и двигаются свободно по залу за рукой. Корпус реагирует на руку. Необходимо захватить рукой все уровни пространства. Скорость продвижения по залу - медленная.	Учащиеся в группе должны <i>придумать статичные танцевальные позы</i> на заданную тему, придерживаясь следующих этапов работы: 1)обсуждение замысла, выбор образа; 2)подбор танцевальных поз, соответствующих образу; 3)разучивание придуманных поз внутри группы, взаимообучение; 4)представление совместной творческой работы.
<i>Базовый</i>		Учащиеся должны представить, что их обе руки – змеи, и двигаются свободно по залу за ними. Руки могут переплетаться. Необходимо захватить все уровни пространства, продемонстрировать пластику тела, добавить движения ног. Скорость продвижения по залу - средняя.	Учащиеся в группе <i>придумывают танцевальную комбинацию</i> на заданную тему. Этапы работы: 1)обсуждение замысла, выбор образа; 2)подбор музыкального сопровождения; 3)подбор танцевальных движений, соответствующих образу; 4)соединение движений в комбинацию; 5)разучивание придуманной комбинации внутри группы, взаимообучение; 6)представление совместной творческой работы
<i>Углубленный</i>		Учащиеся должны представить, что их обе руки – змеи, и двигаются свободно по залу за ними, используя все уровни пространства. При этом они используют изученные танцевальные движения (свинг, пережат, волна и другие). Скорость продвижения по	Учащиеся <i>придумывают танцевальный этюд</i> на заданную тему. Этапы работы: 1)обсуждение замысла, выбор образа; 2)подбор и анализ музыкального сопровождения; 3)подбор хореографической лексики, соединение движений

		залу - быстрая	в комбинации, рисунки танца; 5) работа в группе, взаимообучение; 6) разводка исполнителей по рисунку танца; 7) отработка движений; 8) представление совместной творческой работы.
--	--	----------------	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ №6

### План воспитательной работы в хореографическом объединении «Улыбка» 2024-2025 учебный год

**Цель:** создание условий для формирования здоровой (духовно, нравственно, физически и психически) и творческой личности методами и формами воспитательной работы через деятельность хореографического объединения. Данной целью определяются следующие **задачи:**

- Организация разнообразной, творческой деятельности, в ходе которой осуществляется развитие и благополучная социализация учащихся («потребность в творческой деятельности»).
- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся. Только здоровый человек способен и готов к активной творческой деятельности («потребность быть здоровым»).
- Воспитание у детей уважительного отношения друг к другу и старшим, создание благоприятного нравственно-психологического климата, здоровых межличностных отношений в коллективе («потребность в защищенности, безопасности»).
- Создание условий для успешного самоутверждения и творческого развития каждого воспитанника, привитие сознательного поведения и самодисциплины («потребность в уважении, признании»).
- Формирование сплоченного коллектива через развитие коммуникативных способностей учащихся, организация работы по единению и сотрудничеству руководителя и детей, формирование навыков совместной деятельности («потребность в коллективной деятельности»).

План:

Сроки проведения	Название мероприятия
<b>НРАВСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ</b>	
В течение года	Беседы «Разговоры о высоком» - просмотр балетных спектаклей - цитаты великих людей - просмотр документальных фильмов из цикла «Портреты эпохи»

	<a href="https://www.culture.ru/themes/257169/dokumentalny-cikl-portrety-epokhi">https://www.culture.ru/themes/257169/dokumentalny-cikl-portrety-epokhi</a> - звуковой сигнал (прослушивание музыки)	
В течение года	Социально-педагогический проект «Калейдоскоп народных праздников» - познавательная-игровая программа «Осенние посиделки»; - тематическая-игровая программа «Екатерина-Саночница»; - познавательная-игровая программа «Русская, старинная, румяная да блинная»; - работа над индивидуальным творческим проектом.	
В течение года	Посещение музея, театра, выставки, концертов гастролирующих коллективов	
Конец апреля	«День танца»	
<b>ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>		
В течение года	Беседы (инструктажи) по технике безопасности, учебно-тренировочные эвакуации.	Учащиеся хореографического объединения
16 октября	« <a href="#">День вкусной и здоровой пищи</a> » Беседа: «Важный разговор о правильном питании».	Учащиеся хореографического объединения; наставники из старшей группы
7 апреля	День здоровья, спортивные праздники и соревнования, подвижные игры.	Учащиеся хореографического объединения; наставники из старшей группы
<b>РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>		
В течение года	Родительские собрания, индивидуальные консультации	Родители учащихся хореографического объединения
В течение года	Концертная деятельность, открытые занятия	Родители учащихся хореографического объединения
Ноябрь	Совместное занятие с родителями ко Дню Матери	Учащиеся хореографического объединения и их родители
Декабрь, май	Анкетирование, опрос	Родители учащихся хореографического объединения
В течение года	Экскурсии в театры, музеи, посещение концертов, конкурсов, выставок и др.	Учащиеся хореографического объединения и их родители
В течение года	Участие в мероприятиях посвященных «Новому году»; «Международному женскому дню»; «Дню защитника отечества»; «Дню Победы».	Учащиеся хореографического объединения и их

		родители
<b>НА СПЛОЧЕНИЕ КОЛЛЕКТИВА</b>		
Октябрь	Посвящение в коллектив	Учащиеся хореографического объединения; наставники из старшей группы
Первая пятница октября	«Всемирный день улыбки» Акция «Поделись улыбкой с другом»	Учащиеся хореографического объединения
С 13 ноября по 29 декабря	Подготовка новогодних праздничных мероприятий внутри коллектива	Наставники из старшей группы
Май	Итоговый отчётный концерт	Учащиеся хореографического объединения и их родители
<b>ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ</b>		
В течение года	Посещение учрежденческого музея	Учащиеся хореографического объединения
В течение года	Выступления на тематических мероприятиях, посвященных ВОВ	Учащиеся хореографического объединения
<b>УЧАСТИЕ В СОЦИАЛЬНОЗНАЧИМЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ</b>		
В течение года	Выступления на районных мероприятиях	Учащиеся хореографического объединения и их родители
12 июня	Участие в праздновании Дня города	Учащиеся хореографического объединения
В течение года	Участие в городских праздничных мероприятиях, посвященных праздничным датам	Учащиеся хореографического объединения и их родители