

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №20  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ  
ГОРОДА СТАРОГО ОСКОЛА»

**РАССМОТРЕНА**

на заседании методического  
совета школы  
Протокол  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
№ \_\_\_\_\_

**РАССМОТРЕНА**

на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
№ \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ОГБОУ «СОШ №20 с  
углубленным изучением  
отдельных предметов  
г. Старого Оскола»  
Приказ  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.  
№ \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Мир танца и пластики»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год

**Общее количество часов:** 204 часа

**Возраст учащихся:** 7-17 лет

**Вид программы:** авторская

**Автор-составитель:** Сотникова Кристина Алексеевна, педагог дополнительного образования

**Старый Оскол  
2024**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Мир танца и пластики» (далее - программа) имеет художественную направленность и разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Колибри», разработанной Белкиной Натальей Николаевной.

**Новизна программы.** заключается в том, что она направлена на развитие творческих способностей детей с развитой физической подготовкой, а также на укрепление здоровья, развитие гимнастических и акробатических качеств ребёнка.

**Актуальность программы** заключается в том, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным.

**Педагогическая целесообразность** в том, что занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.) Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

**Цель:** развитие творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

а) организовать образовательный процесс, способствующий формированию осознанного восприятия целостности окружающего мира, освоения основ хореографической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в окружающем мире и мире людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;

б) сформировать умения формализации и структурирования информации, умения выбирать способ представления данных в соответствии с поставленной задачей с использованием соответствующих программных средств для их обработки;

в) расширить знаний в области современного хореографического искусства.

#### *Личностные:*

а) развить чувство ритма, умения слушать музыку и отражать в движении характер;

б) развить творческое воображение ребенка, совершенствовать навыки творческого самовыражения;

в) сформировать у детей двигательские навыки;

#### *Метапредметные:*

а) способствовать формированию адекватной самооценки, самостоятельному и осознанному определению жизненных и профессиональных планов;

б) ориентироваться в системе познавательных ценностей;

в) выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающему миру.

г) развивать способность адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей.

**Отличительной особенностью** программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучающихся в возрасте **7-17 лет**.

Группы формируются по возрастным категориям. Задания для каждой возрастной группы даются с учетом возрастных возможностей учащихся.

**Уровень программы** – базовый.

**Срок реализации программы** – 204 часа.

**Форма и режим занятий:**

Занятия проводятся в группах с применением следующих форм организации обучения:

- по количеству обучающихся: групповая, в малых подгруппах.

- по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятия контроля знаний.

Занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Предельная наполняемость учебной группы-15 человек.

### **Планируемые результаты**

#### *Образовательные:*

- приобретут осознанное восприятия целостности окружающего мира, освоят основы хореографической грамотности, элементарные правила нравственного поведения в окружающем мире и мире людей, нормы здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;

- сформируют умение формализации и структурирования информации;

- расширят знания в области современного хореографического искусства.

#### *Личностные:*

- приобретут чувство ритма и умение слушать музыку, отражая характер в движении;

- совершенствуются творческое воображение ребенка и навыки творческого самовыражения;

- сформируются движенческие навыки;

#### *Метапредметные*

- приобретут умение самостоятельно и осознанно определять жизненные и профессиональные планы;

- приобретут умение планировать, организовывать и контролировать свои действия

- приобретут умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к окружающему миру.

- научатся адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей.

**Виды и методы контроля можно разделить на следующие группы:**

*Входной*, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, дает информацию о музыкальном и ритмическом развитии обучающихся. Для этого вида контроля используются методы: наблюдение, игры: имитационные, ролевые, драматизации.

*Текущий*, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся: устный (фронтальный опрос, беседа); письменный (тесты, карточки-задания); наблюдения; практические: (зачетное задание, тесты движений, практическое дело); индивидуальные (гимнастические тесты); комбинированные (творческий проект); самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения танцевальных элементов, устранение обнаруженных пробелов).

*Итоговый*, проводимый в конце месяца, полугодий, всего учебного года (открытые занятия, праздник мастерства, концерты, соревнования, участие в конкурсах).

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Раздел программы и темы занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	<i>Вводное занятие</i>	2	1	1	
1.1	Введение	2	1	1	Наблюдение, игры, гимнастические тесты
2.	<i>Азбука музыкального движения</i>	52	1	51	
2.1	Фигурная маршировка, перестроения, подвижные игры	14		14	Тесты движений
2.2	Элементы русского народного танца; работа рук в русском характере; музыкальные игры	6		6	Тесты движений
2.3	Разучивание и отработка комбинации с элементами русского народного танца	6		6	Тесты движений

2.4	Разучивание и отработка русского народного танца; работа над образом	14	1	14	Практическое дело
2.5	Прыжки с продвижением, с поджатием; «козлик» в комбинациях, психологические игры	8		8	Зачетное задание
2.6	Контрольные упражнения	4		4	Зачетное задание
<b>3.</b>	<b><i>Корректирующая гимнастика</i></b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	
3.1	Комплекс корректирующих упражнений с гимнастической палкой; дыхательная гимнастика	18	1	17	Самоконтроль
3.2	Упражнения для ног, растяжки в парах, упражнения для выворотности и силы ног	18	1	17	Практическое дело
3.3	Упражнение на укрепление мышц; упражнения для профилактики плоскостопия	10		10	Практическое дело
3.4	Контрольные упражнения	4		4	Зачетное задание
<b>4.</b>	<b><i>Современный танец</i></b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	
4.1	Выбросы рук; «маятник»; выпады в стороны с разным положением рук	14	1	13	Наблюдение
4.2	Сжатие-разжатие спины («пружина»); приставной шаг с «пружиной»; разучивание движений с использованием «пружины»	10		10	Наблюдение
4.3	Разучивание комбинаций из ранее изученных элементов и танцевальной композиции; работа над образом	18		18	Практическое дело

4.4	Контрольные упражнения	4		4	Зачетное задание
<b>5.</b>	<b><i>Классический танец</i></b>	<b>50</b>	<b>1</b>	<b>49</b>	
5.1	Battement tendu в сторону, вперёд, назад из первой позиции на 4/4	16	1	15	Гимнастические тесты
5.2	Battement tendu в сторону, вперёд, назад с demi plie на 4/4	10		10	Тесты движений
5.3	Первое, второе port de bras на середине зала (en face)	8		8	Практическое дело
5.4	Разучивание этюда «Танец кукол» с использованием port de bras	10		10	Практическое дело
5.5	Повторение пройденного материала	6		6	Зачетное задание
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
6.1	Творческий отчет	2		2	Зачетное задание
6.2.	Концерт	2		2	Зачетное задание
	<b>Всего часов</b>	<b>204</b>	<b>5</b>	<b>199</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *Раздел 1. Вводное занятие.*

**Тема 1.1** Цели и задачи объединения по интересам. Основные направления деятельности. Техника безопасности на занятиях по хореографии.

### *Раздел 2. Азбука музыкального движения.*

#### **Тема 2.1** Фигурная маршировка, перестроения, подвижн.

Теория. Построение и перестроения организует и дисциплинирует коллектив, развивает ориентировку в пространстве.

Практика. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение из одной шеренги в две. Повороты на месте вправо, влево, кругом. Круг. Построение круга из колонны, из пар; построение маленьких кругов попарно, по четыре и т.д. Фигурная маршировка, ходьба парами, четвёрками; «змейки», «волны», «гребешок», «звёздочки».

Форма проведения: презентация, беседа, практическое занятие.

Методы и приемы: объяснительно-иллюстративный, практический.

#### **Тема 2.2** Элементы русского народного танца; работа рук в русском характере; музыкальные игры.

Теория. Происхождение русского народного танца.

Практика. Изучение позиция рук в народном танце.

#### **Тема 2.3** Разучивание и отработка комбинации с элементами русского народного танца.

Теория. Происхождение русского народного танца.

Практика. Отработка комбинации.

Форма проведения: презентация, беседа, практическое занятие.

Методы и приемы: объяснительно-иллюстративный, практический.

#### **Тема 2.4** Разучивание и отработка русского народного танца; работа над образом.

Теория. Изучение основных элементов русского народного танца.

Практика. Отработка русского народного танца

#### **Тема 2.5** Прыжки с продвижением, с поджатием; «козлик» в комбинациях, психологические игры.

Теория. Взаимовлияние бытовой танцевальной культуры и сценических форм русской народной хореографии в современных условиях.

Практика. Изучение различных прыжков в русском народном танце.

#### **Тема 2.6** Контрольные упражнения.

Теория. Обсуждение пройденного материала.

Практика. Повторение всего изученного материала.

### *Раздел 3. Корректирующая гимнастика.*

#### **Тема 3.1** Комплекс корректирующих упражнений с гимнастической палкой; дыхательная гимнастика.

Теория. Понятие дыхательная гимнастика.

Практика. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. (Для развития гибкости)

#### **Тема 3.2** Упражнения для ног, растяжки в парах, упражнения для выворотности и силы ног.

Теория. Виды мышц. Для чего их нужно закачивать.

Практика. Тщательная проработка с различными группами мышц.

**Тема 3.3 Упражнение на укрепление мышц; упражнения для профилактики плоскостопия.**

Теория. Изучение термина «плоскостопия» и чем она чревата.

Практика. Тщательная проработка на укрепление мышц спины. Профилактика плоскостопия.

**Тема 3.4 Контрольные упражнения.**

Теория. Обсуждение пройденного материала.

Практика. Повторение всего изученного материала.

**Раздел 4. Современный танец.**

**Тема 4.1 Выбросы рук; «маятник»; выпады в стороны с разным положением рук.**

Теория. Изучение термина «баланс».

Практика. Изучение упражнения «маятник»

**Тема 4.2 Сжатие-разжатие спины («пружина»); приставной шаг с «пружиной»; разучивание движений с использованием «пружины».**

Теория. Беседы на тему «Музыка и танец как средство оздоровления», «Осанка – стройная спина!»

Практика. Упражнения на укрепление мышц спины. Изучение движений с использованием «пружины».

**Тема 4.3 Разучивание комбинаций из ранее изученных элементов и танцевальной композиции; работа над образом.**

Теория. Объяснение техники использования движений.

Практика. Разучивание комбинаций с нарастанием темпа.

**Тема 3.4 Контрольные упражнения.**

Теория. Обсуждение пройденного материала.

Практика. Повторение всего изученного материала.

**Раздел 5. Классический танец.**

**Тема 5.1 Battement tendu в сторону, вперёд, назад из первой позиции на 4/4.**

Теория. Изучение термина «battement tendu»

Практика. Выполнение упражнения классического экзерсиса лицом к станку.

**Тема 5.2 Battement tendu в сторону, вперёд, назад с demi plie на 4/4.**

Теория. Повторение терминологии

Практика. Выполнение упражнения классического экзерсиса лицом к станку.

**Тема 5.3 Первое, второе port de bras на середине зала (en face).**

Теория. Изучение термина «port de bras».

Практика. Изучение первого и второго port de bras на середине зала.

**Тема 5.4 Разучивание этюда «Танец кукол» с использованием port de bras.**

Теория. Описание сюжета танцевального этюда.

Практика. Изучение танцевального этюда.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основные методы работы педагога на занятии – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

На начальных этапах обучения различным танцевальным движениям отводится большая часть урока, впоследствии время исполнения сокращается за счет ускорения темпа и соединения отдельных движений в комбинации.

Реализация программы подразумевает участие учащихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, родительских собраниях-концертах), фестивалях и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения досугового времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

В целях повышения профессионального и творческого опыта рекомендуется посещение открытых уроков в других учебных заведениях, мастер-классов, творческих фестивалей, концертов профессиональных хореографических коллективов, спектаклей театров оперы и балета, творческих встреч с мастерами хореографического искусства.

**Раздел «Азбука музыкального движения»** - овладение детьми навыками правильной осанки.

**Раздел «Корригирующая гимнастика»** - укрепление мышечносвязочного аппарата, развитие выворотности, гибкости, шага.

**Раздел «Классический танец»** - формирование правильной осанки устанка, овладение позициями рук и ног.

**Раздел «Современный танец»** - выработка четкости и точности движений

## Материально- техническое оснащение

№ п\п	Оборудование	Количество
1.	Музыкальный центр	1
2.	Актовый зал	1
3.	Зал хореографии	1

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

### **Условия эффективности реализации программы**

для более эффективной реализации данной образовательной программы необходимо:

- возраст детей должен быть одинаков при комплектовании группы
- смена видов деятельности
- использование разножанровых постановок
- использование индивидуальных занятий
- обеспечение программы дидактическим материалом (методические разработки, реквизит, фонограммы, костюмы).

В образовательной деятельности оценка работы учащихся чаще всего производится в виде разбора и анализа выполненного задания.

Подведение итогов работы по изучению программы проводится регулярно в процессе участия коллектива в различных фестивалях, конкурсах.

Отслеживание результатов деятельности учащихся в процессе реализации программы осуществляется на разных этапах ее выполнения. Это возможно фиксирование на занятиях, участие в конкурсах и фестивалях различных уровней, создание танцевальных номеров.

### **Основными критериями оценки работ учащихся являются:**

- качество выполнения работы с точки зрения художественности;
- сформированность профессиональных навыков исполнения хореографических комбинаций и номеров;
- оригинальность;
- раскрытие социальных проблем общества;
- мотивация к участию в городских и международных конкурсах, фестивалях молодежных фото и видеостудий.

Продуктивность каждого занятия отмечается в виде стимул - контроля, который проводится при подведении итога занятия. Данный вид проверки результативности занятия включает анализ работы и поощрения любого даже самого незначительного достижения ребенка.

### **Понятийный аппарат форм контроля**

Зачетное занятие по изученным танцам усложняется специальным заданием: составить танцевальную комбинацию с использованием движений по изученной теме, ее исполнением, паре или соло.

«Тесты достижений». Разрабатывается комплекс вопросов по теме, и к каждому вопросу имеется несколько вариантов ответов, среди которых один правильный, вопросы нумеруются. Необходимо выбрать правильный ответ.

«Практическое дело» вводится составление танцевальных этюдов с использованием танцевальных движений и комбинаций по изученной теме. Тема этюдов различная выполняется по группам.

«Гимнастические тесты» - проводятся в конце каждого учебного года с целью определения уровня физической подготовки обучающихся. Даются тесты на гибкость, на ловкость, на силу мышц, рук, ног, брюшного пресса, на координацию и равновесие, на быстроту, а также проверяется владение определенными акробатическими навыками и трюками.

«Открытые занятия» - проводятся также в конце года с приглашением родителей, с целью показа результатов деятельности в течении всего года. Открытое занятие проводится в конце учебного года – это показ работы всего коллектива. Поэтому давать открытое занятие можно только тогда, когда дети занимаются регулярно и достигли определенных успехов.

Праздник «Мастерства», где дети «мастера» демонстрируют и защищают свои итоговые творческие постановки, выбранные по желанию, в присутствии руководителей, педагогов, родителей и гостей праздника. Праздник заканчивается поздравительным концертом детских художественных коллективов.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

#### Для обучающихся:

1. Барышникова Т.К. «Азбука хореографии: Для педагогов-хореографов, учащихся детских танцевальных коллективов и их родителей», Айрис-Пресс, Рольф, 2001г., 272 стр.
2. Панферов В.И. «Основы композиции танца», Челябинск, 2003г.
3. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие, СПб, Детство-пресс, 2001 г.
4. Пилипенко Л. «Азбука ритмов», М.: Издательство Владимира Катанского 2004г
5. Трускиновская Д., «100 великих мастеров балета», 2009г.
6. Смирнова А.В., «Мастера русской хореографии», Словарь, Лань, 2009г.
7. Женило М.Ю., Театрализованные праздники. «Листья желтые над школою кружатся...». 1-11 кл. Изд. 3-е, перераб. Феникс, 2004г.
8. Ерохина О.В., «Школа танцев для детей: Фольклер, классика, модерн», Феникс, 2003г., Мир вашего ребенка.

#### Для педагогов:

1. «Музыка. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ».- М.: Просвещение, 1986г.
2. Беренкина А.И. «Программа по ритмической пластике для детей». СПб.: ЛОИРО, 2000г.
3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» СПб., 2000г.
4. Стриганова В.М., В.И. Уральская «Современный бальный танец» М., Просвящение 1998г.
5. Бесова М., Веселые игры для дружного отряда. Ярославль.: Академия холдинг, 2004г.
6. Васильева Т.К., Секрет танца. СПб.: Диамант, 1997г.
7. Выютский Л.С., Воображение и творчество в детском возрасте. Просвещение, 1991г.
8. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. М.: 2001г.
9. Смирнов М.А., Эмоциональный мир музыки. М.: Музыка, 1990г.
10. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. Ростов-на-Дону, 1999г.
11. Белкин А.С., «Основы возрастной педагогики», М.: Издательский центр «Академия», 2000г.
12. Шишкина В.А., Движение+движение. М.: Просвещение, 1992г.

Приложение 1

ПРИЛОЖЕНИЕ 1  
КАРТА СТИМУЛ – КОНТРОЛЯ

Фамилия учащегося:

Тема занятия:

№	Критерии	показатели	
1	интерес к занятию	высокий	средний
2	новизна в творческой деятельности	есть	нет
3	самостоятельность в процессе творчества.	полная	частичная
4	сотворчество _____ с кем (педагоги, родители, сверстники и т.п.)	да	нет
5	роль педагога	наблюдение	общение
6	удовлетворенность результатом		

**Показателем эффективности** работы общеобразовательной (общеразвивающей) программы по хореографии и возможными критериями результативности могут быть:

а) для учащихся:

внешняя результативность:

- стабильность деятельности коллектива;

внутренняя результативность:

- потребность в исполнительском искусстве;
- овладение методами анализа;
- создание индивидуальных танцевальных номеров учащимися;
- сознательный выбор проведения досуга;

б) для родителей:

- заинтересованность и увлеченность ребенка;
- возможность работать совместно с детьми;
- отношение доверия к педагогам.