

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ИМ. А.С. ПУШКИНА»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МОБУ «СОШ №3»
Протокол №16 от 09.07.2022г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «СОШ №3»
Курыпова С.А.
Приказ № 01-32-278 от 05.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ОСНОВЫ ТАНЦА»

Художественная направленность,

Базовый уровень программы,

Учащиеся от 7 до 13 лет,

Срок реализации – 3 года

Составитель:

педагог дополнительного образования

Стахеева Марина Валерьевна

Минусинск

2022

Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовая база.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах: – Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020); – Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р); – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»; – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; – Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; – Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с уче-

том их особых образовательных потребностей»; – Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»; 5 Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края – Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»; – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа **«Основы танца»** сориентирована на изучение культуры, истории искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья учащихся. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями к программам нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные области. Программа имеет практическую направленность, развивая у детей чувство ритма, координацию движений, танцевальную выразительность, а также формирует любовь к танцу, учит осознанно воспринимать произведения хореографического искусства.

Новизна программы состоит в лично ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том,

чтобы создать каждому учащемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

Она рассчитана на обучение детей основам хореографии, постановку и исполнение концертных номеров, приобретение до профессиональных навыков. Занятия по данной программе приобщают детей к пониманию искусства танца и знакомят с богатейшей художественной культурой прошлого и настоящего России.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет, мальчиков и девочек.

Наполняемость групп – 3 группы до 25 человек.

Предполагаемый состав групп: 7-8 лет, 9-10 лет, 11-12 лет, 13-17 лет

Срок реализации программы и объём учебных часов:

Срок реализации программы – 3 года:

1 год обучения: 198 часов, 3 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения: 204 часа, 3 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения: 204 часа, 3 раза в неделю по 2 часа

Форма обучения – очная

Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ ТАНЦА»

1 год обучения:

Цель – научить детей основам гимнастики и ритмики, которые включают в себя гимнастические упражнения, направленные на формировании правильной осанки, укрепление костно-мышечного аппарата, суставов и связок, помогают исправить физические недостатки. Учащиеся приобретают двигательные навыки и умения, овладевают большим объемом новых движений.

Задачи:

- развитие хореографических способностей;
- развитие физических данных, координации, ориентировки в пространстве;
- активизация творческих способностей;
- психологическое раскрепощение;
- формирование умений соотносить движение с музыкой;
- приобретение общетеоретической грамотности, предполагающей знания основ хореографического искусства;
- обучение творческому использованию полученных умений и практических навыков;
- развитие художественного вкуса, фантазии;
- воспитание внимания, аккуратности, трудолюбия.

2 год обучения:

Цель – научить детей основам классического танца. Работать в группе, закрепить знания первого курса. Раскрытие творческого потенциала учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков в области классического танца.

Задачи:

- дать знание основных элементов и основных комбинаций классического танца;
- дать знания особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы;
- научить распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- научить соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- развить музыкальные способности: слух, ритм, память и музыкальность;
- научить детей взаимовыручке, чувству товарищества при работе в парах;
- научить общению партнеров и культуре поведения;
- развить положительную мотивацию учащихся к занятиям по хореографии;
- укрепление и сохранение здоровья через хореографические движения.

3 год обучения:

Цель – закрепить знания второго учебного года. Научить детей работать в современном стиле (HIP-HOP). Начать более подробно и специализированно изучение основ хореографии по выбранному направлению, формирование исполнительской компетенции. Приобретение социального опыта.

Задачи:

- дальнейшее углубленное изучение определенного направления хореографии;
- развить положительную мотивацию учащихся к занятиям по хореографии;
- научить детей взаимовыручке, чувству товарищества при работе в парах;
- научить общению партнеров и культуре поведения;
- укрепление и сохранение здоровья через хореографические движения;
- самостоятельная деятельность при помощи педагога;
- уметь применять свои знания и умения в творчестве и в быту;
- уметь передавать свои знания другим.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Практическое выполнение
2.	Танцевальный шаг с носка, с пятки	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
3.	Танцевальный шаг с пятки, шаги на полупальцах с вытянутыми коленями	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
4.	Шаг до пасэ	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
5.	Шаг с подъемом ноги, согнутой в колене, на месте, в продвижении	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
6.	Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
7.	Бег с подниманием вперед ног, согнутых в коленях	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
8.	Галоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
9.	Гусиный шаг, «мячики»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
10.	Боковые приставные шаги	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
11.	Переменный шаг по кругу	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
12.	Построение рисунков, шаги по кругу затем в линии	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
13.	Переменный шаг по кругу, затем в линии	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
14.	Экзерсис на середине (разминка головы, плеч, рук, корпуса)	2	1	1	Практическое выполнение
15.	Партерный экзерсис	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
16.	Работа стоп в положении сидя по 1й прямой позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
17.	Упражнение на улучшение эластичности связок («Складочка»)	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
18.	Сокращение и вытягивание обеих стоп, поочередно	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
19.	Упражнения для развития голеностопного сустава	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
20.	Работа стоп в выворотном положении стоп, сидя	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
21.	Работа стоп в выворотном положении, круговые движения стоп, сидя	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
22.	Подъем ног поочередно на 45 гр. с вытянутом коленом	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
23.	Поочередный подъем ног до паса с	2	0,5	1,5	Практическое

	отведением ноги в сторону, затем в исходное положение				выполнение
24.	Лежа на спине: переведение ног в положение первой выворотной позиции.	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
25.	Лежа на спине: поочередное сокращение стоп в выворотном положении, поднятыми на 45 гр., затем на 90 гр.	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
26.	Лежа на спине: медленный подъем ноги на 90 гр. и отведении ноги в сторону. Возвращение ноги по полу до исходного положения.	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
27.	Броски ног вперед поочередно, лежа на спине	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
28.	Броски ног в стороны поочередно, лежа на боку	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
29.	Упражнения на пресс: поднятие ног на 90 гр.	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
30.	Упражнение на пресс: «Велосипед»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
31.	наклоны корпуса к ногам по 1й прямой, затем по 1й выворотной позиции.	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
32.	Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника «Березка»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
33.	Упражнения для развития паховой выворотности «Бабочка»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
34.	Лежа на животе: подъем ног назад поочередно, двух ног в положение «лодочка», затем раскачивание в этом положении с включением корпуса и рук.	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
35.	Упражнения на закрепление мышц спины: подъем рук и ног поочередно	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
36.	Упражнения для развития гибкости «Корзинка»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
37.	Упражнения для развития гибкости «лягушка»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
38.	Работа спины «Кошечка злая и добрая»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
39.	Стоя на коленях: наклон корпуса назад.	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
40.	Броски ног назад, стоя на коленях	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
41.	Броски ног назад и в сторону с задержкой ноги в потолок	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
42.	«Мостик» из положения, лежа на спине	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
43.	«Мостик», встаем через прямые ноги	2	0,5	1,5	Практическое

					выполнение
44.	Упражнения для растягивания мышц ног (растяжка)	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
45.	Полушпагат, шпагат	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
46.	Музыкальные размеры	2	1	1	Практическое выполнение
47.	Контрастная музыка	2	1	1	Практическое выполнение
48.	Чувство темпа (быстро, медленно, умеренно)	2	1	1	Практическое выполнение
49.	Вводное занятие	2	1	1	Практическое выполнение
50.	Совершенствования ритмичности	2	1	1	Практическое выполнение
51.	Музыкально-пространственные упражнения	2	1	1	Практическое выполнение
52.	Приседание по 1й прямой позиции ног	2	0,5	0,5	Практическое выполнение
53.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
54.	Подъем на полупальцы по 1й прямой позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
55.	Чередование приседания и поднятия на полупальцы по 1й прямой позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
56.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
57.	Прыжок по 1й прямой позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
58.	Перескоки с ноги на ногу на месте с положением стопы на щиколотке	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
59.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
60.	Перескоки с ноги на ногу на месте с положением стопы до колена	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
61.	Прыжок по 1й прямой позиции ног с поворот на 45 гр.	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
62.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
63.	Прыжок по 1й прямой позиции ног с поворот на 90 гр.	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
64.	Прыжки с поджатыми ногами	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
65.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
66.	Прыжок «Стульчик»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
67.	Прыжки по первой прямой позиции на месте и с продвижением вперед-назад и вправо-влево	2	0,5	1,5	Практическое выполнение

68.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
69.	Прыжки с хлопками	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
70.	Прыжок с двух ног на одну	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
71.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
72.	Поджатые прыжки с продвижением	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
73.	Бег с подскоком по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
74.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
75.	Бег с вытянутыми ногами вперед на 45 гр.	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
76.	Бег галоп по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
77.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
78.	Бег галоп по 2а раза с поворотами на 90 гр., двигаясь по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
79.	Подскок с двумя шагами на полупальцах по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
80.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
81.	Один подскок и два раза бег с отбрасыванием ног назад с продвижением по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
82.	Один подскок и два раза бег с отбрасыванием ног назад с продвижением по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
83.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
84.	Перескоки с ноги на ногу до щиколотки с продвижением вперед по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
85.	Перескоки с ноги на ногу до колена с продвижением вперед по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
86.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
87.	2а подскока затем 2а подскока в повороте, два подскока спиной два подскока в повороте, двигаясь по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
88.	3и раза бег, на 4ре соскок на две стопы по 1й прямой позиции ног, двигаясь по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
89.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
90.	Шаг «Полька»	2	0,5	1,5	Практическое

					выполнение
91.	Шаг «Полька» 2а раза и 4ре подскока, двигаясь по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
92.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
93.	Движение «Ножницы» с носочком в пол, двигаясь по диагонали (движение ноги вперед, в сторону, назад)	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
94.	Стойка на вытянутых руках с положением ног на полу (подготовка к движению «Колесо»)	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
95.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
96.	Ласточка на одной ноге с переходом на обе руки (подготовка к движению «Колесо»)	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
97.	Перебрасывание ног в воздухе при упоре руками в пол	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
98.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
99.	Движение «Колесо»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
Итого часов		198	53	145	

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Практическое выполнение
2.	Партерный экзерсис (работа стоп, корпуса)	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
3.	Партер, гранд батман вперед	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
4.	Партер, гранд батман в сторону	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
5.	Работа ног и корпуса в партере (лягушка, корзинка, кошечка, березка)	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
6.	Упражнения на пресс в партере	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
7.	Гранд батман вперед, в сторону, назад в партере	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
8.	Упражнение на улучшение эластичности связок и мышц	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
9.	Упражнения для повышения гибкости суставов	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
10.	Растяжка, шпагат по всем направлениям с корпусом	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
11.	Экзерсис на середине	2	0,5	1,5	Практическое выполнение

12.	Классический танец, первая позиция ног	2	1	1	Практическое выполнение
13.	Вторая позиция ног в классическом танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
14.	Третья позиция ног в классическом танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
15.	Шестая позиция ног в классическом танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
16.	Первая и вторая позиция ног в классическом танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
17.	Вторая и третья позиция ног в классическом танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
18.	Первая, вторая, третья, шестая позиция ног	2		2	Практическое выполнение
19.	Подготовительная позиция рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
20.	Первая позиция рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
21.	Вторая позиция рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
22.	Третья позиция рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
23.	Первая, вторая, третья, подготовительная позиция рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
24.	Работа ног и рук в первой позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
25.	Работа ног и рук по второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
26.	Работа ног и рук по третьей позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
27.	Работа ног, рук по всем позициям с головой	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
28.	Деми плие на середине по первой позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
29.	Деми плие по второй позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
30.	Деми плие по первой позиции ног, руки по первой позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
31.	Деми плие по второй позиции ног, руки по второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
32.	Деми плие по третьей позиции ног, руки по третьей позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
33.	Релеве по шестой позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
34.	Релеве по первой позиции ног, руки в подготовительной позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
35.	Релеве по первой позиции ног, руки в первой позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
36.	Релеве по первой позиции ног, руки во второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
37.	Релеве по первой позиции ног, ру-	2	0,5	1,5	Практическое

	ки в третьей позиции				выполнение
38.	Релеве, деми плие по шестой позиции	2		2	Практическое выполнение
39.	Релеве по первой позиции ног, руки в подготовительной позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
40.	Релеве по первой позиции ног, руки в первой позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
41.	Релеве по первой позиции ног, руки во второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
42.	Релеве по первой позиции, руки в третьей позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
43.	Релеве, деми плие по первой позиции с позициями рук	2		2	Практическое выполнение
44.	Релеве по второй позиции ног, руки в подготовительной позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
45.	Релеве по второй позиции ног, руки в первой позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
46.	Релеве по второй позиции ног, руки в второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
47.	Релеве по второй позиции ног, руки в третьей позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
48.	Релеве, деми плие по второй позиции ног с позициями рук	2		2	Практическое выполнение
49.	Вводное занятие	2	1	1	Практическое выполнение
50.	Релеве по третьей позиции ног, руки в подготовительной позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
51.	Релеве по третьей позиции ног, руки в первой позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
52.	Релеве по третьей позиции ног, деми плие	2			Практическое выполнение
53.	Релеве по третьей позиции ног, руки по второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
54.	Релеве по третьей позиции ног, руки в третьей позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
55.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
56.	Релеве, деми плие по третьей позиции ног с позициями рук	2		2	Практическое выполнение
57.	Гранд плие по шестой позиции ног, руки по первой позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
58.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
59.	Гранд плие по шестой позиции ног, руки по второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
60.	Гранд плие по шестой позиции ног, руки по третьей позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
61.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
62.	Гранд плие по первой позиции ног, руки по первой позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение

63.	Гранд плие по первой позиции ног, руки по второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
64.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
65.	Гранд плие по первой позиции ног, руки по третьей позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
66.	Гранд плие по второй позиции ног, руки по первой позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
67.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
68.	Гранд плие по второй позиции ног, руки по второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
69.	Гранд плие по второй позиции ног, руки по третьей позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
70.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
71.	Гранд плие по третьей позиции ног, руки по первой позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
72.	Гранд плие по третьей позиции ног, руки по второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
73.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
74.	Гранд плие по третьей позиции ног, руки по третьей позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
75.	Релеве, деми плие, гранд плие по всем позициям ног с позициями рук	2		2	Практическое выполнение
76.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
77.	Батман тандю по первой позиции ног вперед, в сторону, назад с первой позицией рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
78.	Батман тандю по первой позиции ног вперед, в сторону, назад со второй позицией рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
79.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
80.	Батман тандю по первой позиции ног вперед, в сторону, назад, с первой позицией рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
81.	Батман тандю по первой позиции ног вперед, в сторону, назад, со второй позицией рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
82.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
83.	Батман тандю по первой позиции ног вперед, в сторону, назад, с третьей позицией рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
84.	Порде бра в сторону по первой позиции ног с третьей позицией рук	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
85.	Репетиционно-	2	0,5	1,5	Практическое

	постановочная деятельность				выполнение
86.	Положения рук, «Арабеск»	2	1	1	Практическое выполнение
87.	Положения рук, «Арабеск» с позициями ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
88.	Гранд батман вперед с продвижением, руки по второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
89.	Гранд батман в сторону с продвижением вперед, руки по второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
90.	Прыжок сотэ по первой позиции ног, руки в подготовительной позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
91.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
92.	Прыжок сотэ по второй позиции ног, руки по второй позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
93.	Прыжок сотэ по третьей позиции ног, руки по третьей позиции	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
94.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
95.	Подготовка к вращению по шестой позиции	2	1	1	Практическое выполнение
96.	Вращение с ногой до пасэ по шестой позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
97.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
98.	Движение «Падебурэ» по третьей позиции ног, с позициями рук	2	1	1	Практическое выполнение
99.	Подготовка к вращению «Шине» по диагонали	2	1	1	Практическое выполнение
100.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
101.	Вращение «Шине» по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
102.	Упражнение «Колесо» и шпагат с продвижением по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
Итого часов		204	52	152	

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Практическое выполнение
2.	Партерный экзерсис, растяжка	2		2	Практическое выполнение
3.	Партер, гранд батман вперед, в сторону	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
4.	Партер, гранд батман назад, растяжка	2	0,5	1,5	Практическое выполнение

5.	Партер: работа ног, лягушка, корзинка, кошечка, березка, шпагат	2		2	Практическое выполнение
6.	Партер, упражнения на пресс	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
7.	Гранд батман вперед, в сторону, назад в партере	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
8.	Упражнение на улучшение эластичности связок	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
9.	Упражнения для повышения гибкости суставов	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
10.	Упражнения на улучшение эластичности мышц	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
11.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
12.	Упражнения на закрепление мышц спины	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
13.	Классический танец позиции рук	2		2	Практическое выполнение
14.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
15.	Классический танец позиции ног	2		2	Практическое выполнение
16.	Классический танец позиции рук, ног, головы	2		2	Практическое выполнение
17.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
18.	Деми плие по первой, второй, третьей позиции ног с позициями рук	2		2	Практическое выполнение
19.	Гранд плие по всем позициям ног с позициями рук	2		2	Практическое выполнение
20.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
21.	Релеве по первой, второй третьей позиции ног с позициями рук	2		2	Практическое выполнение
22.	Деми плие, гранд плие, релеве поочередно по всем позициям ног с позициями руками	2		2	Практическое выполнение
23.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
24.	Батман тандю по первой позиции ног вперед, в сторону, назад	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
25.	Порде бра в сторону и вперед по первой позиции ног, работа рук в положении «Арабеск»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
26.	Гранд батман вперед с продвижением вперед по третьей позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
27.	Гранд батман в сторону по третьей позиции ног с продвижением вперед	2	0,5	1,5	Практическое выполнение

28.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
29.	Гранд батман вперед и в сторону с продвижением вперед с деми плие на опорной ноге	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
30.	Прыжок соте по шестой, первой, второй, третьей позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
31.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
32.	Прыжок соте по двум и четырем точкам	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
33.	Прыжки соте, поджатые, стульчик	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
34.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
35.	Движение «Падебурэ» с позициями рук	2		2	Практическое выполнение
36.	Вращение на середине по шестой позиции ног с положением рабочей ноги до пасэ	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
37.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
38.	Упражнение колесо со шпагатом по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
39.	Вращение «Шинэ» по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
40.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
41.	Эстрадный танец, экзерсис на середине	2	1	1	Практическое выполнение
42.	Эстрадный танец, позиции рук и ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
43.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
44.	Работа рук и ног одновременно в эстрадном танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
45.	Работа корпуса и головы в эстрадном танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
46.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
47.	Работа головы, рук, ног и корпуса одновременно в эстрадном танце	2	1	1	Практическое выполнение
48.	Деми плие по шестой и невыворотной второй позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
49.	Вводное занятие	2	1	1	Практическое выполнение
50.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
51.	Гранд плие по шестой позиции ног с позициями рук в эстрадном танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение

52.	Деми плие и гранд плие по шестой позиции ног с руками в эстрадном танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
53.	Релеве по шестой и второй невыворотной позиции ног в эстрадном танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
54.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
55.	Деми плие, релеве и гранд плие в эстрадном танце	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
56.	Прыжок соте по шестой и невыворотной второй позиции ног	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
57.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
58.	Прыжок Кабриоль в сторону	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
59.	Прыжок Кабриоль в сторону с шагом	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
60.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
61.	Прыжок «Кольцо» на середине	2		2	Практическое выполнение
62.	Вращение на середине с опорой на одну ногу, рабочая нога прижимается к щиколотке	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
63.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
64.	Прыжок «Гранд жете» вперед с продвижением по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
65.	Прыжок «Кольцо» с продвижением по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
66.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
67.	Прыжок «Ножницы»	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
68.	Прыжок «Гранд жете» в сторону с продвижением по диагонали	2	0,5	1	Практическое выполнение
69.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
70.	Прыжок «Пистолет» в продвижении по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
71.	Движение «Рондат» в продвижении по диагонали	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
72.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
73.	Вращение по диагонали с выбросом ноги назад	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
74.	Вращении по диагонали с подъемом ноги до пасэ	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
75.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение

76.	Движение «Кач» корпусом по второй и шестой позиции ног в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
77.	Движение «Кач» головой и корпусом по второй и шестой позиции ног в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
78.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
79.	Движение «Волна» корпусом по всем направлениям	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
80.	Движение «Волна» руками	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
81.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
82.	Движение «Рибок» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
83.	Движение «Пати дук» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
84.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
85.	Движение «Смурф» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
86.	Движение «Крисс кросс» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
87.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
88.	Движение «Марч» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
89.	Движения «Преп» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
90.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
91.	Движение «Ранинг мэн» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
92.	Движение «Сальса степ» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
93.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
94.	Движение «Эранг зе ворлд» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
95.	Движения «Габэйдж патч» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
96.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
97.	Движение «Кик степ» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
98.	Движение «Барт симсон» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
99.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
100.	Движение «Пас де бурэ» в эстрад-	2	0,5	1,5	Практическое

	ном танце хип-хоп				выполнение
101.	Движение «Атл стомп» в эстрадном танце хип-хоп	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
102.	Репетиционно-постановочная деятельность	2	0,5	1,5	Практическое выполнение
Итого часов		204	45	159	

1.4 Планируемые результаты освоения курса.

Рабочая программа «Основы танца» направлена на художественное воспитание подрастающего поколения: общей эстетической и танцевальной культуры, на развитие танцевальных и музыкальных способностей. Предназначена для общего физического и эстетического развития, соответствует образовательной потребности личности в области хореографии. Содержание ориентировано на создание условий для культурного, профессионального самоопределения, творческой самореализации личности и физического здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия и положительной социализации, что является актуальным в дополнительном образовании детей.

Результаты освоения курса «Основы танца» (личностные, метапредметные и предметные). При изучении курса «Основы танца» в основной школе обеспечивается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формировать умения строить отношения со сверстниками, работать в команде;
- формировать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со взрослыми и сверстниками;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

-развить общие музыкальные способности обучающихся, а также образное и ассоциативное мышление, фантазию и творческое воображение;

-овладеть основами самоконтроля и самооценки и принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального и танцевального материала;

-развить умения самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-сформировать умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных целей;

Предметные результаты:

-сформировать первоначальные представления о роли танцевального искусства в жизни человека;

-овладеть системой знаний основ танцевальных направлений;

-овладеть основными и базовыми движениями и техниками, использовать и комбинировать их;

-развить эмоциональную отзывчивость к проявлению хореографического искусства;

-развить способность выражать определенное эмоциональное состояние путем танцевальных движений;

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных не- дель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2022 - 2023	1.09.2022	31.05.2023	33	99	198	Понедельник, среда, пятница	Май

2 год обучения

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных не- дель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2022 - 2023	1.09.2022	31.05.2023	34	102	204	Понедельник, среда, пятница	Май

3 год обучения

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2022 - 2023	1.09.2022	31.05.2023	34	10 2	204	Понедельник, среда, пятница	Май

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения полноценных и плодотворных занятий требуется просторный, регулярно проветриваемый зал с зеркальной стеной и специальными станками. Помещение предполагает оснащение музыкальными инструментами, техническими средствами. Учебный кабинет должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам, предъявляемым к хореографическим залам, с систематическими проветриваниями между групповыми занятиями и ежедневной влажной уборкой, с достаточным электрическим освещением.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми 4 года, имеет 1 категорию. Образование-средне-профессиональное.

Формы аттестации и оценочные материалы

Итоговая аттестация учащихся проходит в конце учебного года в виде публичного выступления на конкурсной основе, открывая новые перспекти-

вы для анализа педагогом усвоения программного материала и повышения интереса воспитанников к занятиям по хореографии.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов.
2. Ваганова А. "Основы классического танца". Искусство, 1936г.
3. Тарасов Н. «Классический танец». «Искусство», 1971
4. Базарова Н., Мэй В. "Азбука классического танца". Искусство, 1964
5. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». Терра спорт. М., 2001
6. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике». «Физкультура и спорт». М., 1984
7. Вихрева Н.А. «Экзерсис на полу». Сборник МГАХ, М., 2004
8. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет) Из опыта работы муз. руководителей дет. садов./Авт. сост. С.И. Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н. Соковина. – М. Просвещение, 1984.
9. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М. «Искусство», 1967.
10. Беляевский А. «Хип-хоп, как стиль жизни». Архангельск, 2012.
11. Левикова С.И. «Молодежная субкультура»: Учебное пособие/С.И. Левикова.-М.:ФАИР-ПРЕСС.2006
12. Электронные ресурсы.