

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Муринская средняя общеобразовательная школа № 6»  
(МОБУ «Муринская СОШ № 6»)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 07 августа 2023 года № 30

Директор О.А. Соболева

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
художественной направленности «Детский танец»**

Автор-составитель: Семянникова В.А.,  
педагог дополнительного образования

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Возраст детей, осваивающих программу: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (36 часов)

Изменения в программе:

_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)

2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Танец способствует воспитанию и развитию личности ребенка, создает благоприятную среду для раскрытия его творческого потенциала.

Синтез музыки, движения и игры создает атмосферу положительных эмоций, что помогает ребенку раскрепоститься, чувствовать себя легко и свободно. Занятия хореографией развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, походку, силу, ловкость, координацию движений.

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Детский танец» (далее- ОП) разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Уровень ОП:** стартовый.

**Цель ОП:** развитие общей музыкальности, чувства ритма и формирование основных двигательных качеств и навыков, необходимых для занятий различными направлениями танцев.

**Актуальность ОП:** в наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорнодвигательного аппарата, занятия танцами особенно актуальны в детском возрасте. ОП направлена на укрепление здоровья учащихся, приобретению силы и ловкости, выразительности движений.

<b>Задачи образовательной программы</b>	<b>Планируемые результаты образовательной программы</b>
<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить правильно держаться на сценической площадке (знать основные правила при выступлении на сцене, такие как не смотреть в пол, запоминать свои места, ничего не поправлять во время выступления, что выступление закончилось только тогда, когда ушли со сцены и т.д.);</li> <li>- формировать умение находить в музыке слабые и сильные доли;</li> <li>- формировать танцевальные навыки;</li> <li>- обучить выполнять упражнения, в том числе упражнения партерной гимнастики;</li> <li>- ознакомить с названиями основных танцевальных движений и терминов (поинт, флекс, релеве и т. д.);</li> <li>- музыкальные размеры</li> <li>- обучить позициям рук и ног</li> </ul>	<p><b>Предметные знания и умения:</b></p> <p><i>должны знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные правила при нахождении на сцене;</li> <li>- названия основных танцевальных движений и терминов;</li> <li>- позиции рук и ног;</li> <li>- упражнения, способствующие формированию правильной осанки, развитию различных частей тела, эластичности мышц и суставов, гибкости, пластики;</li> <li>- музыкальные размеры</li> </ul> <p><i>должны уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- координировать собственные движения;</li> <li>- правильно держаться на сценической площадке;</li> <li>- находить в музыке слабые и сильные доли;</li> <li>- грамотно исполнять танцы из репертуара;</li> <li>- исполнять различные упражнения, в том числе упражнения партерной гимнастики</li> </ul>
<p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать и укреплять мышечный аппарат;</li> <li>- развивать навыки координации;</li> <li>- развивать метроритмические навыки;</li> <li>- развивать коммуникативный опыт;</li> <li>- развивать толерантность общения</li> </ul>	<p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое совершенствование и привитие специальных навыков (координации; гибкости; правильной осанки);</li> <li>- сформированы метроритмические навыки (умение правильно определять и выдерживать темп музыки);</li> <li>- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;</li> <li>- умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;</li> </ul>
<p><b>Воспитательные:</b></p>	<p><b>Личностные:</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству;</li> <li>- содействие сплочению коллектива, формирование отношений на основе взаимопомощи и сотворчества;</li> <li>- воспитывать целеустремленность, активность, самостоятельность, креативность, умение ставить цель и достигать её.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение видеть красоту движений, сформирован интерес к танцевальному искусству;</li> <li>- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, проявление доброжелательного и уважительного отношения при объяснении ошибок и способов их устранения;</li> <li>- проявление целеустремленности, активности, самостоятельности, креативности, умение ставить цель и достигать её;</li> </ul>
---	---

**Отличительные особенности ОП.** Большое количество практических занятий осуществляется с применением игровых технологий. Занятие построено по принципу от простого к сложному для наилучшего усвоения ОП.

ОП реализуется в муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Муринская средняя общеобразовательная школа № 6» с 2023-2024 учебного года.

**Возраст учащихся, на который рассчитана ОП:** 6,5 - 8 лет.

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение:** 6,5 лет.

**Срок реализации ОП** - 1 год.

#### **Учебно - тематическое планирование**

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Из них:	
			Теория	Практика
1	Введение	3	1,5	1,5
2	Общеразвивающие упражнения, формирование правильной осанки, развитие координации и подвижности мышц	40	2	38
3	Развитие творческих способностей	6	0	6
4	Репетиционно-постановочная работа	21	1	20
5	Итоговые занятия	2	0	2
<b>ИТОГО (общее количество часов за год)</b>		<b>72</b>	<b>4,5</b>	<b>67,5</b>

## **Формы промежуточной аттестации:**

1. полугодие: открытое занятие.
2. полугодие: творческое выступление.

## **Содержание ОП**

### **1. Введение (3 часа):**

*Теоретическая часть (1,5 часа):* беседа о технике безопасности на занятии при разучивании танцев. Знакомство с миром танца (классический, эстрадный, народный танец). Основные движения, понятия.

*Практическая часть (1,5 часа):* входной контроль. Выполнение основных движений.

### **2. Общеразвивающие упражнения, формирование правильной осанки, развитие координации и подвижности мышц (40 часов):**

Занятия по данному разделу помогают учащимся понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, понимать соответствие выбранных движений характеру музыки. Данный раздел способствует развитию пластики тела, гибкости суставов, растяжке. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения детей, формирования произвольного внимания, развития памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность.

*Теоретическая часть (2 часа):* изучение музыкальных размеров. I, II, III позиции рук. I, II, III, VI позиции ног. Значение упражнений для гибкости спины.

*Практическая часть (38 часов):* работа над ритмическими рисунками. Виды ходьбы. Построения. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Упражнения на формирование правильной осанки, для развития тела; на подвижность шейного отдела; на эластичность мышц плечевого пояса; для пластики рук; на эластичность локтевого плеча, сустава, предплечья; на подвижность тазобедренных суставов; на гибкость коленных суставов; на растяжку и пластику. Элементы ассиметричной гимнастики. Движения на развитие координации. Изучение музыкальных размеров. I, II, III позиции рук. I, II, III, VI позиции ног. Позиции в паре. Партерная гимнастика.

### **1. Развитие творческих способностей (6 часов):**

Занятия по данному разделу направлены на развитие изобретательности; формирование устойчивого интереса к поисковой творческой деятельности; развитие логического мышления; творческой индивидуальности; коммуникативного воображения.

*Практическая часть (6 часов):* упражнения на развитие творческого мышления и поиск новых движений, упражнения импровизационного характера в парах и группах.

## **2. Репетиционно -постановочная работа (21 час):**

Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Отработка исполнительской техники прыжков и вращений, исполнительского мастерства.

*Практическая часть (21 час):* разучивание танцевальных номеров из репертуара, соответствующих уровню подготовки учащихся: танец про лето, птички, непоседы.

## **3. Итоговые занятия (2 часа):**

*Практическая часть (2 часа):* промежуточная аттестация.

## **Организационно - педагогические условия реализации ОП**

**Форма обучения:** очная.

## **Формы организации образовательной деятельности обучающихся:**

всем составом детского объединения.

**Формы аудиторных занятий:** учебное занятие, репетиция.

**Формы внеаудиторных занятий:** просмотр видео-фрагментов, самостоятельная работа.

**Наполняемость объединения:** 15-17 учащихся.

**Режим занятий:** 72 часа, количество часов в неделю: 2 часа.

**Условия реализации ОП:** занятия проводятся в зале хореографии и в актовом зале.

**Требования к форме и обуви для занятий:**

Девочки - гимнастический купальник, шорты/лосины, чешки/балетки;

Мальчики - белая футболка, черные шорты, чешки/балетки.

**Средства обучения:**

**Перечень оборудования (инструменты, материалы и приспособления):**

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
Зеркало	1
Хореографический станок	3
Гимнастический мат	8
Гимнастические скамейки	3
Мячи	5
Теннисные мячи	9
Обручи	9
USB - носитель	1

**Перечень технических средств обучения:**

Наименование технических средств обучения	Количество
Музыкальный центр	1

**Перечень учебно - методических материалов:**

Наименование учебно- методических материалов	Количество
Музыка (CD записи):	
разминка для	5
кроссов для	5
прыжков для	6
растяжки	5
для творческих заданий (разная по настроению) для	6
танцев	3

При реализации ОП используются следующие методы и приемы обучения: словесные (объяснение, рассказ), наглядные (показ, наблюдение), практические методы.

**Система оценки результатов освоения ОП.**

Система оценки результатов освоения ОП состоит из промежуточной аттестации учащихся, которая проводится в декабре (I полугодие) и мае (II

полугодие) текущего учебного года в сроки, установленными календарным учебным графиком ОП.

В начале учебного года осуществляется входной контроль знаний и умений учащихся, который проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

Входной контроль осуществляется в форме просмотра.

Формы промежуточной аттестации учащихся:

1. полугодие: открытое занятие.
2. полугодие: творческое выступление.

Используется трехуровневая система, где низкий уровень- 0 баллов, средний уровень- 1 балл, высокий уровень- 2 балла.

#### **Список учебной и методической литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети). - М.: Ральф, 2000.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
3. Бекина С. и др. Музыка и движение - М.: Просвещение, 1984.
4. Васильева Т. Балетная осанка.- М.: Высшая школа изящных искусств.
5. Пинаева Е. Новые детские диско-танцы. Учебно-методическое пособие. – М.: ПБОЮЛ Монастырская М.В., 2003.
6. Пинаева Е. Образные танцы для детей. Учебно - методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
7. Пинаева Е. Польки, вальсы, марши для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
8. Пинаева Е. Танцы современных ритмов для детей. Учебно- методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
9. Пинаева Е. Массовые композиции для детей. Учебно-методическое пособие. - Пермь: ОЦХТУ «Росток», 2005.
10. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
11. Савчук. О. Школа танцев для детей от 3-х до 14 лет. Ленинградское издание.- Спб.- 2010.

12. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
13. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
14. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

**Календарный учебный график к  
дополнительной общеразвивающей  
программы художественной  
направленности  
«Детский танец»**

**на 2023-2024 учебный год**

***Год обучения:*** 1

***Количество часов по ОП за учебный год:*** 72

***Продолжительность учебного года:*** с 04 сентября 2023 года по 24 мая 2024 года.

***Режим занятий:***

***Количество занятий в неделю:*** 2

***Количество часов в неделю:*** 2 (по 45 минут)

***Осенние каникулы:*** с 27 октября 2023 года по 05 ноября 2023 года;

***Зимние каникулы:*** с 29 декабря 2023 года по 09 января 2024 года;

***Весенние каникулы:*** с 22 марта 2024 года по 03 апреля 2024 года.

***Сроки проведения промежуточной аттестации:*** 22 декабря 2023 года; 23 мая 2024 года.

**Оценочные материалы  
к дополнительной общеразвивающей программе  
художественной направленности  
«Детский танец»**

**Входной контроль**

Форма проведения: просмотр.

Параметры просмотра	низкий уровень (0 баллов)	средний уровень (1 балл)	высокий уровень (2 балла)
музыкальность	абсолютно игнорирует характер музыки и ритм. Не слышит сильные и слабые доли в музыке	пытается движениями передать характер музыки, не всегда слышит сильные и слабые доли в музыке	движения отражают характер музыки, слышит сильные и слабые доли
гибкость	колени едва разведены; пальцы не дотягиваются до пола; пальцы стоп не касаются головы	колени разведены, но не касаются пола; пальцы дотягиваются до пола; пальцы стоп касаются головы	колени разведены и касаются пола; ладони дотягиваются до пола; стопы касаются головы
память	не запомнил свое место в зале, движения разминки и танцевальную фразу	запомнил свое место в зале, движения разминки и танцевальную фразу запомнил с ошибками	запомнил свое место в зале, движения разминки и танцевальную фразу запомнил без ошибок

### Промежуточная аттестация

#### 1. полугодие

Форма проведения: открытое занятие.

Требования: знать наизусть порядок движений и упражнений на занятии, названия и технику исполнения базовых шагов, четко попадая в музыкальный ритм.

Упражнение	низкий уровень (0 баллов)	средний уровень (1 балл)	высокий уровень (2 балла)

разминка	не знает порядок движений разминки; не попадает в музыку; неправильно выполняет движения	знает порядок движений разминки; не всегда попадает в музыку; не все движения выполняет правильно	знает порядок движений разминки; попадает в музыку; правильно выполняет движения
базовые шаги	не может по названию исполнить базовые шаги	может по названию исполнить базовые шаги, но с ошибками	может по названию без ошибок исполнить базовые шаги

## 2. полугодие

Форма проведения: творческое выступление.

Требования: знать наизусть порядок движений и упражнений на занятии, правильно выполнять упражнения и танцевальные движения, четко попадая в музыкальный ритм. Уметь без подсказок педагога исполнять выученный танец.

Танец	низкий уровень (0 баллов)	средний уровень (1 балл)	высокий уровень (2 балла)
практические навыки	не знает порядок движений танца, не правильно выполняет движения	знает порядок движений танца, не все движения выполняет правильно	знает порядок движений танца, правильно выполняет движения
	не попадает в музыку,	не всегда попадает в музыку,	попадает в музыку,
умение выступать перед зрителями	на сцене очень скован	на сцене умеет передавать навыки и умения,	на сцене – эмоциональный, ведет себя
		но держит себя скованно, иногда теряется	уверенно и полностью передает навыки и умения

### **Методические материалы, обеспечивающие реализацию ОП**

Музыкально – ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры. Упражнения способствуют развитию музыкальности: восприятию музыки, развития чувства ритма и лада, обогащению музыкально – слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз с вращением кистей в одну и другую сторону (кулачком);
- движение рук «махи-крылья»;
- круговое движение назад плечом-рукой;
- поднятие и опускание плеч;
- наклоны корпуса вперед и в сторону;
- повороты головы, наклоны;
- исполнять движения в характере музыки (четко, сильно, медленно, плавно);
- повороты на месте;
- хлопки с выделением сильной доли такта;
- ритмические упражнения;
- упражнения на развитие координации;
- упражнение на хлопках и шагах с разнообразными ритмическими рисунками, состоящие из половинных и целых.

Понятия: линия, круг; о движение по линии танца и обратно; об ансамбле (синхронно).

Построение по сценической площадке.

Положение рук и ног в танце.

Постановка корпуса.

Шаги:

- бытовой;
- на полупальцах;
- на пяточках;
- на тыльной стороне ноги;
- легкий бег;
- приставные шаги;
- качание по 2 позе.

Поднимание ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута).

Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую.

Элементы классического танца:

- а) подготовка к demi-plie,
- б) releve по VI позиции,
- в) изучение позиции ног по I и VI позиции
- г) прыжки по VI позиции

### **Партерная гимнастика.**

– Положение сидя:

- а) наклоны вперед, вытянув руки;
- б) наклоны вперед, соединив стопы;
- в) наклоны в сторону на широкой растяжке.

– Положение на спине: позвоночник всеми точками касается пола.

- а) сокращение и вытягивание стопы по VI и I позициям;
- б) упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины: «лодочка», «дельфин», «ножницы», «рыбка», «улитка», «разножка».
- в) упражнения на полу для выработки гибкости движений: «Березка», «складка», «Корзиночка», «лягушка».

## **Танцевальные этюды и танец.**

Работа с предметом: мячом, шарами, игрушками, со снежками.

- Урок импровизация на свободную тему (образы и повадки животных).

Танцевальные этюды: «Утро», «Ладони», «Птички», «Утята».

- Игры на внимание, координацию, ориентацию в пространстве, физическую выносливость.

## **Техника безопасности на занятиях по хореографии**

### **1. Требования безопасности перед началом работы**

- К занятию по хореографии допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, систематически проводимый педагогом перед началом занятия.
- Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.
- Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.
- На занятиях обучающийся должен надеть форму. Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.
- В хореографическом зале обучающийся должен заниматься в сменной обуви. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.
- Обучающийся должны приходить на занятия аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.
- Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.
- В случае опоздания или прихода раньше на занятие, входить только с разрешения педагога.

- В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.
- Обучающийся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

## **2. Техника безопасности во время работы**

- Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.
- Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.
- Использовать электророзетки только по назначению.
- О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
- Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
- Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
- В случае недомогания обучающийся должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику.
- Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы
- При проведении занятия соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царилла благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- Обучающийся обязан качественно выполнять разминочную часть занятия и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца.
- При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.
- Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
- Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.

- Когда педагог показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.
- Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму.
- Обучающийся обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

### **3. Запрещается во время занятия:**

- Употреблять пищу и жевать жевательные резинки.
- Отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения, перебегать от одного места занятий к другому без разрешения педагога.
- Трогать музыкальную аппаратуру без разрешения педагога.
- Садиться и виснуть на балетных станках.
- Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
- Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- Опирается, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы.
- Запрещается кричать и громко разговаривать.

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

### **4. Требования безопасности**

#### **4.1. При аварийных ситуациях**

- В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации обучающихся.
- При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение.

- При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.
- В случае возгорания аппаратуры сообщить педагогу, чтобы он отключил ее из электросети.
- При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

#### **4.2. По окончанию работы**

- Проветрить кабинет.
- Выключить электроприборы.
- Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.
- Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности обучающемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности обучающийся может быть отчислен из состава обучающихся детского объединения.