



## Содержание:

		Стр.	
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3	
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3	
	1.1	Направленность программы	3
	1.2	Уровень освоения программы	3
	1.3	Актуальность программы	3
	1.4	Отличительные особенности программы	4
	1.5	Адресат программы	4
	1.6	Объем и сроки освоения программы	4
	1.7	Формы организации образовательного процесса	4
	1.8	Режим занятий	4
<b>2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	4	
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	5	
	3.1	Учебный план	5
	3.2	Содержание учебного плана	7
<b>4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	10	
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	11	
<b>1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	11	
<b>2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	16	
<b>3.</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>	17	
<b>4.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	17	
<b>5.</b>	<b>Методические материалы</b>	18	
<b>6.</b>	<b>Список литературы</b>	19	
<b>7.</b>	<b>Интернет-ресурсы</b>	19	

### **I. Комплекс основных характеристик программы**

#### **1. Пояснительная записка**

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

– Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства Просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 г. «О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

– Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству,

содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

– Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976\_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

– Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

### *1.1 Направленность программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Позитив. Хореография» относится к программам *художественной направленности*. Ориентирована на развитие творческого, физического и интеллектуального потенциала, способствует выработке правильной осанки, посадке головы, походки, силы, ловкости, координации движений, ориентирована на увеличение танцевально-двигательной активности детей младшего и среднего школьного возраста и формирование общефизических, творческих, исполнительских способностей в опоре на эстетическое сознание. Содержание занятий по хореографии создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала. Программа дополнялась и перерабатывалась с учетом меняющихся социальных и методических требований.

### *1.2 Уровень освоения программы – базовый.*

*1.3 Актуальность программы* обусловлена принятием в Российской Федерации ряда документов, в том числе Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития воспитания детей в РФ до 2025 г., направленных на формирование и развитие творческих способностей детей, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

*1.4 Отличительными особенностями программы* от уже существующих в этой области является:

- включение в содержание программы игрового стретчинга, как эффективного составляющего игровой технологии, направленной на формирование определённого хореографического навыка и эмоциональной выразительности;
- различные приемы и техники позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела, что делает творческие номера коллектива еще оригинальней, а подготовку детей более разносторонней и обширной.

1.5 *Адресат программы* – обучающиеся начальной школы, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий хореографическим искусством. Возраст 12-16 лет. Группы делятся в соответствии с возрастом на старшую и младшую.

1.6 *Объем и сроки освоения программы.* Программа рассчитана на 1 год. Общее количество 68 учебных часов в год.

1.7 *Формы организации образовательного процесса.* Очная, заочная, смешанная, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

1.8 *Режим занятий* – урок, продолжительностью 45 минут (1 час), 2 раза в неделю.

## **2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Всестороннее развитие личности младшего школьника средствами хореографии (культура движения, музыкальность, координация) раскрытие индивидуальных особенностей обучающихся и развитие их творческих способностей.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитывающие:**

- формирование основ здорового образа жизни, гигиены танца;
- воспитание интереса у обучающихся к коллективной работе;
- формирование культуры тела обучающихся (правильная осанка, походка);
- воспитание сценической культуры и личностных качеств;
- совершенствование личностных и физических качеств учащихся: трудолюбия, силы, выносливости, целеустремленности;
- ориентирование учащихся на успех, на совершенствование исполнительского мастерства;
- воспитание стремления к саморазвитию и самосовершенствованию через концертную деятельность.

#### **Развивающие:**

- формирование и развитие устойчивой мотивации и интереса к занятиям танцами;
- развитие базовых способностей (чувство ритма, память и др.);
- развитие быстроты мышления и устойчивости внимания;
- развитие хореографических (выворотность, танцевальный шаг, баллон) и физических качеств (гибкость, пластичность, выносливость) обучающихся.
- укрепление мышечного аппарата корпуса, ног;
- развитие творческой активности учащихся;
- развитие эмоциональной отзывчивости учащихся;
- совершенствование хореографического мастерства учащихся через участие в конкурсах, фестивалях, концертной деятельности;

- развитие умения работать над собой, оценивать действия товарищей, анализировать положительные и отрицательные моменты в своей деятельности.

**Образовательные:**

- формирование базовых знаний в области понятийного аппарата, организации дыхания и хореографического исполнительства;
- формирование хореографических умений и навыков;
- формирование у обучающихся элементарной хореографической исполнительской культуры;
- знакомство с историей и жанрами хореографии;
- изучение основных поз классического танца;
- изучение техники правильного дыхания;
- совершенствование компетенций, связанных с процессом развития индивидуальных способностей и потребностей в сфере творческой деятельности;
- формирование умения выполнять хореографические композиции повышенной степени сложности.

### 3. Содержание программы

#### 3.1 Учебный план

#### Учебный план (младшая группа)

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знакомство. Правила ТБ.	1	1	
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	4	1	3
3.	Виды шага, бега, ходьбы.	4		4
4.	Дыхательные упражнения.	2		2
5.	Партерная гимнастика.	4		4
6.	Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков, координацию движений.	6		6
7.	Ориентация в пространстве. Построения, перестроения.	4		4
8.	Позиции рук, ног на середине зала.	3	1	2
9.	Пластическая выразительность рук.	3		3
10.	Упражнения на выработку правильной осанки.	4		4

11.	Детские танцы.	8		8
12.	Танцевальные комбинации.	15		15
13.	Подготовка репертуара, выступления.	10		10
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>3</b>	<b>65</b>

### Учебный план (старшая группа)

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знакомство. Правила ТБ.	1	1	
2.	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.	4	1	3
3.	Виды шага, бега, ходьбы.	4		4
4.	Дыхательные упражнения.	2	1	1
5.	Партерная гимнастика.	4		4
6.	Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков, координацию движений.	6		6
7.	Стретчинг.	6	1	5
8.	Ориентация в пространстве. Построения, перестроения.	4		4
9.	Позиции рук, ног на середине зала.	3		3
10.	Пластическая выразительность рук.	3		3
11.	Упражнения на выработку правильной осанки.	4		4
12.	Танцевальные комбинации.	15		15
13.	Подготовка репертуара, выступления.	12		12
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	<b>64</b>

### 3.2 Содержание учебного плана

## **Младшая группа.**

### Тема 1. Знакомство. Правила техники безопасности.

Знакомство с детьми. Объяснение правил техники безопасности на уроке, правил противопожарной безопасности.

### Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса.

### Тема 3. Виды шага, бега, ходьбы.

Виды шага:

- с высоким подъемом коленей,
- с носка,
- на всю ступню,
- на полупальцах,
- на внешней стороне стопы,
- на пятках,
- бытовой шаг вперед и назад с различными положениями рук.

Виды бега:

- легкий бег,
- широкий бег,
- с высоким подниманием колен,
- с высоким подниманием голени.

Виды ходьбы:

- в сочетании с движением рук,
- в сочетании с логическим текстом,
- в сочетании с пением.

Тема 4. Дыхательные упражнения. Статические дыхательные упражнения. Динамические дыхательные упражнения. Специальные дыхательные упражнения.

### Тема 5. Партерная гимнастика.

Общеукрепляющие упражнения, упражнения для развития и увеличения эластичности мышц грудной клетки, на активное вытяжение позвоночника, для плечевых суставов, для поясничного отдела, для тазобедренных суставов, маховые, для стоп.

### Тема 6. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков, координацию движений.

Подскоки. Музыкальные игры: «Конвейер», «Большая и маленькая клумбы».

Упражнения, развивающие координацию: «Ножницы», «Звездочки», «Наездник».

### Тема 7. Ориентация в пространстве. Построения, перестроения.

Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, цепочка, круг, свободное размещение, интервал, дистанция. Выработка навыка быстрого построения и перестроения по заданию педагога, передвижения в танцевальном зале в различных направлениях. Игры на

развитие навыка ориентации в пространстве: «Быстро по местам!», «Знай свое место!», «Регулировщик», «Вперед за ведущим!», «В походе».

#### Тема 8. Позиции рук, ног на середине зала.

Постановка корпуса. Позиции ног: 1-я и 2-я свободные позиции ног, 1-я прямая позиция ног. Положения рук: подготовительное положение, свободно опущены, руки на талии, за спину. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я позиции.

#### Тема 9. Пластическая выразительность рук.

Упражнения на развитие подвижности всей руки и в отдельности пальцев, кисти, локтя, плеча, а также суставов в разных направлениях и, особенно, в непривычных для человека. Симметричные и асимметричные сочетания движений правой и левой рук моторного, танцевального и стилизованного характеров.

#### Тема 10. Упражнения на выработку правильной осанки.

Полуприседания, вставания на полупальцы. Бытовой шаг вперед и назад с постановкой ног на одну прямую, контролем продвижения взглядом, с дополнительным заданием.

#### Тема 11. Детские танцы.

Задания на индивидуальное и коллективное творчество, связанные с развитием воображения детей: «Танцующие руки», «Оживи сказку», «Живая цепочка», «Скульптура», «Зарядка для зверей». Детские танцы: «Танец маленьких утят», «Вечный двигатель», «Мы играли в паповоз», «Качаем».

#### Тема 12. Танцевальные комбинации.

#### Тема 13. Подготовка репертуара, выступления.

### **Старшая группа**

#### Тема 1. Знакомство. Правила техники безопасности.

Знакомство с детьми. Объяснение правил техники безопасности на уроке, правил противопожарной безопасности.

#### Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса.

#### Тема 3. Виды шага, бега, ходьбы.

Виды шага:

- с высоким подъемом коленей,
- с носка,
- на всю ступню,
- на полупальцах,
- на внешней стороне стопы,

- на пятках,
- бытовой шаг вперед и назад с различными положениями рук.

Виды бега:

- легкий бег,
- широкий бег,
- с высоким подниманием колен,
- с высоким подниманием голени.

Виды ходьбы:

- в сочетании с движением рук,
- в сочетании с логическим текстом,
- в сочетании с пением.

Тема 4. Дыхательные упражнения. Статические дыхательные упражнения. Динамические дыхательные упражнения. Специальные дыхательные упражнения.

Тема 5. Партерная гимнастика.

Общеукрепляющие упражнения, упражнения для развития и увеличения эластичности мышц грудной клетки, для плечевых суставов, для поясничного отдела, для тазобедренных суставов, маховые, для стоп.

Тема 6. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков, координацию движений.

Подскоки. Музыкальные игры: «Конвейер», «Большая и маленькая клумбы».

Упражнения, развивающие координацию: «Ножницы», «Звездочки», «Наездник».

Тема 7. Стретчинг.

Упражнение на активное вытяжение позвоночника, на растягивание паховых мышц, на растягивание мышц спины.

Тема 8. Ориентация в пространстве. Построения, перестроения.

Знакомство с понятиями: шеренга, колонна, цепочка, круг, свободное размещение, интервал, дистанция. Выработка навыка быстрого построения и перестроения по заданию педагога, передвижения в танцевальном зале в различных направлениях. Игры на развитие навыка ориентации в пространстве: «Быстро по местам!», «Знай свое место!», «Регулировщик», «Вперед за ведущим!», «В походе».

Тема 9. Позиции рук, ног на середине зала.

Постановка корпуса. Позиции ног: 1-я и 2-я свободные позиции ног, 1-я прямая позиция ног. Положения рук: подготовительное положение, свободно опущены, руки на талии, за спину. Позиции рук: 1-я, 2-я, 3-я позиции.

Тема 10. Пластическая выразительность рук.

Упражнения на развитие подвижности всей руки и в отдельности пальцев, кисти, локтя, плеча, а также суставов в разных направлениях и, особенно, в непривычных для человека. Симметричные и асимметричные сочетания движений правой и левой рук моторного, танцевального и стилизованного характеров.

Тема 11. Упражнения на выработку правильной осанки.

Полуприседания, вставания на полупальцы. Бытовой шаг вперед и назад с постановкой ног на одну прямую, контролем продвижения взглядом, с дополнительным заданием.

Тема 12. Танцевальные комбинации.

Тема 13. Подготовка репертуара, выступления.

#### **4. Планируемые результаты**

*Личностные результаты:*

- устойчивый познавательный интерес к танцевально-исполнительской культуре как одной из основных культурных ценностей;
- устойчивая мотивация к занятиям;
- ценностное отношение к собственному здоровью к результатам своей деятельности;
- уважение к окружающим, эмоциональная отзывчивость, способность к эмпатии;
- проявление ответственности к работе;
- способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- проявление бережного отношения к костюмам.

*Метапредметные результаты:*

- умение воспроизвести по памяти танцевальную комбинацию, танец, этюд;
- умение демонстрировать сценическое мастерство;
- умение устанавливать партнерские, конструктивные взаимоотношения в группе;
- умение взаимодействовать в коллективе;
- способность оценивать собственную деятельность и деятельность других, свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;

*Предметные результаты*

Обучающиеся будут

знать:

- позиции ног, рук;
- хореографическую терминологию, пользоваться ею;
- комплекс упражнений стретчинга, на релаксацию, ;
- нормы сценической культуры поведения и общения;

уметь:

- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций;
- соотносить темп движений с темпом музыки;
- использовать знания, умения и навыки полученные за период обучения;
- свободно двигаться, полагаясь на мышечную память;
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные комбинации, танцы;
- сохранять синхронность в танце;

- выходить на сцену в массовых танцах;
- участвовать в постановке номера.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Календарный учебный график

#### *Младшая группа*

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Предполага емая дата проведения</i>	<i>Фактическ ая дата проведения</i>
1.	Подготовка концертного номера ко Дню Знаний.	1	31.08	
2.	Выступление на торжественной линейке.	1	02.09	
3.	Правила ТБ.	1	06.09	
4.	Постановка корпуса, упражнения для корпуса.	1	09.09	
5.	Упражнения для рук, кистей, пальцев.	1	13.09	
6.	Упражнения для плеч.	1	16.09	
7.	Упражнения для головы.	1	20.09	
8.	Виды шага. Шаг с высоким подъемом колен, с носка.	1	23.09	
9.	Виды шага. Шаг на всю ступню, на полупальцах, на пятках.	1	27.09	
10.	Совершенствование навыка исполнения танцевальных комбинаций номера «Учат в школе».	1	30.09	
11.	Выступление на концерте ко Дню Учителя.	1	04.10	
12.	Виды бега.	1	07.10	
13.	Виды ходьбы.	1	11.10	
14.	Статические дыхательные упражнения.	1	14.10	
15.	Партерная гимнастика. Общеукрепляющие упражнения.	1	18.10	
16.	Партерная гимнастика. Упражнения для развития и увеличения эластичности мышц.	1	21.10	
17.	Партерная гимнастика. Упражнения на активное вытяжение позвоночника.	1	25.10	
18.	Партерная гимнастика. Маховые упражнения.	1	28.10	
19.	Танцевальные комбинации с прохлопыванием ритма (хлопок на счет 2).	1	08.11	
20.	Танцевальные комбинации с прохлопыванием ритма (хлопки на счет И-2).	1	11.11	
21.	Упражнения на выработку и совершенствование двигательных	1	15.11	

	навыков.			
22.	Подготовка концертного номера ко Дню Матери.	1	18.11	
23.	Репетиционная работа.	1	22.11	
24.	Совершенствование навыка исполнения подготовленного номера.	1	25.11	
25.	Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков, на развитие гибкости и пластичности.	1	29.11	
26.	Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков. Подскоки.	1	02.12	
27.	Упражнения на координацию движений.	1	06.12	
28.	Упражнения, развивающие координацию движений.	1	09.12	
29.	Упражнения на координацию движений, развитие точности исполнения.	1	13.12	
30.	Танцевальные комбинации на развитие чувства ритма.	1	16.12	
31.	Танцевальные комбинации для новогоднего номера.	1	20.12	
32.	Подготовка танцевального номера для выступления на новогодних праздниках.	1	23.12	
33.	Выступление на новогодних праздниках.	1	27.12	
34.	Ориентация в пространстве.	1	13.01.2020	
35.	Игры на развитие навыка ориентации в пространстве.	1	17.01	
36.	Построения.	1	20.01	
37.	Перестроения.	1	24.01	
38.	Танцевальные комбинации с поворотами.	1	27.01	
39.	Танцевальные комбинации с перестроением	1	31.01	
40.	Позиции рук.	1	03.02	
41.	Положения рук.	1	07.02	
42.	Позиции ног.	1	10.02	
43.	Пластическая выразительность рук.	1	14.02	
44.	Пластическая выразительность рук. Упражнение «Танцующие руки».	1	17.02	
45.	Симметричные и асимметричные сочетания движений рук моторного, танцевального и стилизованного характеров.	1	21.02	
46.	Танцевальные комбинации с движениями рук.	1	24.02	
47.	Танцевальные комбинации с	1	28.02	

	переходами по позициям ног.			
48.	Упражнения на выработку правильной осанки.	1	02.03	
49.	Полуприседания, вставания на полупальцы.	1	06.03	
50.	Бытовой шаг вперед и назад с постановкой ног на одну прямую.	1	09.03	
51.	Бытовой шаг с дополнительным заданием.	1	13.03	
52.	Детские танцы. «Качаем».	1	16.03	
53.	Детские танцы. «Полька».	1	20.03	
54.	Детские танцы. «Танец маленьких утят».	1	03.04	
55.	Детские танцы. «Мы играли в паповоз».	1	06.04	
56.	Детские танцы. «Утренняя гимнастика».	1	10.04	
57.	Детские танцы «Вечный двигатель»	1	13.04	
58.	Детские танцы. «Хорошее настроение».	1	17.04	
59.	Повторение проученных детских танцев.	1	20.04	
60.	Динамические дыхательные упражнения.	1	24.04	
61.	Танцевальные комбинации с элементами танцевальной азбуки.	1	27.04	
62.	Танцевальные комбинации с упражнениями на координацию движений.	1	08.05	
63.	Танцевальные комбинации с дополнительным реквизитом (мячи).	1	11.05	
64.	Танцевальные комбинации с перестроениями.	1	15.05	
65.	Танцевальные комбинации с продвижением вперед.	1	18.05	
66.	Танцевальные комбинации в парах.	1	22.05	
67.	Совершенствование исполнительского навыка в выполнении выученных танцевальных комбинаций.	1	25.05	
68.	Подготовка репертуара к Параду звезд.	1	29.05	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>		

### *Старшая группа*

<i>N</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Предполага</i>	<i>Фактическ</i>
----------	----------------------	---------------	-------------------	------------------

<i>n/n</i>		<i>часов</i>	<i>мая дата проведения</i>	<i>ая дата проведения</i>
1.	Подготовка концертного номера ко Дню Знаний.	1	30.08	
2.	Выступление на праздничной линейке, посвященной Дню знаний.	1	02.09	
3.	Знакомство. Правила ТБ.	1	05.09	
4.	Постановка корпуса, упражнения для корпуса.	1	09.09	
5.	Упражнения для рук, кистей, пальцев.	1	12.09	
6.	Упражнения для плеч.	1	16.09	
7.	Упражнения для головы и мышц шеи.	1	19.09	
8.	Виды шага.	1	23.09	
9.	Виды бега.	1	26.09	
10.	Виды ходьбы.	1	30.09	
11.	Подготовка номера ко Дню Учителя.	1	03.10	
12.	Музыкальные игры.	1	07.10	
13.	Бытовой шаг.	1	10.10	
14.	Статистические и динамические дыхательные упражнения.	1	14.10	
15.	Специальные дыхательные упражнения.	1	17.10	
16.	Партерная гимнастика. Общеукрепляющие упражнения.	1	21.10	
17.	Партерная гимнастика. Упражнения для развития и увеличения эластичности мышц грудной клетки.	1	24.10	
18.	Партерная гимнастика. Упражнения для поясничного отдела.	1	28.10	
19.	Партерная гимнастика. Маховые упражнения.	1	31.10	
20.	Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков.	1	07.11	
21.	Игровой стретчинг.	1	11.11	16.11
22.	Подскоки на месте.	1	14.11	
23.	Подскоки в движении.	1	18.11	
24.	Подготовка номера ко Дню Матери.	1	21.11	
25.	Подготовка к выступлению на концерте, посвященном Дню Матери.	1	25.11	
26.	Упражнение «Ножницы».	1	28.11	
27.	Упражнение «Наездник».	1	02.12	
28.	Упражнения на активное вытяжение	1	05.12	

	позвоночника.			
29.	Упражнения на активное вытяжение позвоночника в партере.	1	09.12	
30.	Упражнения на растягивание мышц спины.	1	12.12	
31.	Разучивание движений танца для выступления на новогодних праздниках.	1	16.12	
32.	Совершенствование навыка исполнения танца для новогоднего выступления.	1	19.12	
33.	Выступление на новогоднем празднике для начальной школы.	1	23.12	
34.	Показ новогоднего представления для начальной школы.	1	26.12	
35.	Стретчинг в партере.	1	13.01.20	
36.	Упражнения на растягивание паховых мышц.	1	16.01	
37.	Игры на развитие навыка ориентации в пространстве.	1	20.01	
38.	Расширение понятийного аппарата.	1	23.01	
39.	Репетиция концерта ко Дню родной школы.	1	27.01	
40.	Генеральная репетиция концерта ко Дню родной школы.	1	30.01	
41.	Выработка навыка быстрого построения и перестроения по заданию.	1	03.02	
42.	Передвижения в танцевальном зале в различных направлениях.	1	06.02	
43.	Постановка корпуса. Позиции ног.	1	10.02	
44.	Позиции рук.	1	13.02	
45.	Положения рук.	1	17.02	
46.	Упражнения на развитие подвижности всей руки.	1	20.02	
47.	Симметричные и асимметричные сочетания движений рук.	1	24.02	
48.	Сочетания движений рук в разных характерах.	1	27.02	
49.	Подготовка танцевального номера к 8 марта.	1	02.03	
50.	Выступление на концерте, посвященном 8 марта.	1	05.03	
51.	Игровой стретчинг и музыкальные игры.	1	12.03	
52.	Полуприседания.	1	16.03	
53.	Вставания на полупальцы.	1	19.03	
54.	Бытовой шаг с контролем продвижения взглядом.	1	23.03	
55.	Бытовой шаг с дополнительным заданием.	1	02.04	
56.	Танцевальные комбинации. Разучивание движений	1	06.04	

	латиноамериканского танца «самба».			
57.	Танцевальные комбинации на основе танца «самба».	1	09.04	
58.	Совершенствование навыка исполнения комбинаций на основе движений латиноамериканского танца.	1	13.04	
59.	Танцевальные комбинации. Вальс.	1	16.04	
60.	Танцевальные комбинации. Вальс. Работа в парах.	1	20.04	
61.	Совершенствование навыка исполнения выученных комбинаций.	1	23.04	
62.	Подготовка к акции «Вальс Победы».	1	27.04	
63.	Репетиция Вальса к акции.	1	30.04	
64.	Подбор лексического и музыкального материала для подготовки концертного номера.	1	07.05	
65.	Постановка концертного номера.	1	11.05	
66.	Репетиционная работа.		14.05	
	Репетиция танца для концерта «До свидания, школа».	1	18.05	
67.	Подготовка к концерту «Парад Звезд»	1	21.05	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>		

## 2. Условия реализации программы

*Набор в группы* производится из числа обучающихся начальной школы (1-4 классы). В группу принимаются все желающие дети. Повод для отказа в приеме – медицинские противопоказания.

Группы комплектуются в соответствии с возрастом обучающихся (1-2 класс – младшая группа, 3-4 класс – старшая группа).

*Наполняемость групп* – 15 человек.

При работе по дополнительной общеобразовательной программе педагогом используются следующие формы организации педагогической деятельности:

- *фронтальная работа* – основная форма организации учебного процесса. Учебное занятие выстраивается в логической последовательности подачи материала, что способствует его восприятию, осмыслению, запоминанию и применению учащимися в практической деятельности. Оно состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть занятия предусматривает:

- устную подачу материала (рассказ, беседа, объяснение);
- демонстрацию видеоматериала.

Практическая часть включает в себя:

- разучивание упражнений на снятие напряжения мышц шеи, плеч, рук, ног;
- выполнение хореографических комбинаций, творческих заданий;

- участие в различных видах игр, заданий, которые способствуют развитию согласованности действий, ловкости, координации движения, фантазии, воображения, памяти и мышления, внимания, чувства ритма, наблюдательности, сосредоточенности, самоконтроля.
- *групповую форму* работы, которая предполагает работу в малых группах (по 4-5 человек), в том числе в парах. Групповая форма стимулирует согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества.
- *Индивидуальная работа* предусматривает отработку танцевальных движений с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов и отработки отдельных навыков.
- *Игра* – интегральная форма, которая включает физическую и интеллектуальную, творческую и репродуктивную деятельность учащихся.
- *Репетиция* – предварительное исполнение хореографического номера при подготовке к выступлению (концерту, конкурсу).

*Материально-техническое оснащение программы:*

- малый спортзал с зеркалами;
- ноутбук;
- колонки;
- музыкальный материал;
- видеотека;
- у детей – спортивная одежда (футболка, трико), мягкая обувь (чешки, балетки)

### **3. Формы аттестации/контроля**

*Формами контроля* являются следующие: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков. В качестве основных форм подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы выступает участие в фестивалях и конкурсах, концертных выступлениях школьного, городского уровня.

### **4. Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий (осуществляется на занятиях в течение всего учебного года) и итоговый контроль.

Возможные формы фиксации результатов:

- Педагогическое наблюдение;
- Участие в концертах, праздниках, фестивалях;
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива.

## 5. Методические материалы

*Методические приемы* варьируются в зависимости от используемого хореографического материала (игра, пляска, упражнение, хоровод и т. д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы хореографическая деятельность детей была исполнительской и творческой. Для каждого танца педагог выбирает наиболее эффективный путь объяснения, обучения. Интересные методические приемы вызывают у детей желание танцевать.

*Метод показа.* Показывая детям движения, педагог дает им возможность увидеть художественное воплощение образа. Иногда, в основном в начале работы, педагог может выполнять вместе с детьми. Это увлекает детей и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

*Словесный метод.* Разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

*Импровизационный метод.* При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Также не рекомендуется подсказывать им вид движения и отмечать успевающих. Но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, которые не связаны с музыкой.

*Метод иллюстративной наглядности.* Полноценная деятельность не может проходить без рассказа о танцах, их истории и многообразии, без знакомства с репродукциями картин, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

*Игровой метод.* Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такие игрушки, которые помогают в обучении. Игрушки (атрибуты) украшают танец и оказывают большое влияние на его исполнение. Увлеченные игрушкой, дети перестают фиксировать свое внимание на технических особенностях танца. А игры-превращения помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.

*Концентрический метод.* Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант.

*Педагогическиетехнологии:*

1. Технология организации коллективной творческой деятельности;
2. Технология коллективного обучения

3. Технология развивающих видов деятельности: побуждение к творческому саморазвитию, формирование потребности в нем, всестороннее стимулирование активности и самостоятельности;

4. Технология индивидуального обучения

## **6. Список литературы**

- «Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей» (Самара, изд-во СИПКРО, 2003г.);
- Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец», Телегин А.А., Самара, 1992;
- Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп., Буренина А. И. — СПб.: ЛОИРО, 2000;
- Хореографическая школа в условиях дополнительного образования детей : сборник методических материалов / сост. Л. Б. Фесько, Е. А. Лупандина, Э. М. Мухина ; науч. конс. Ю. А. Складенко. – Оренбург: ООДТДМ, 2015.

## **7. Интернет-ресурсы**

- <https://dop.edu.orb.ru/>
- <https://www.horeograf.com/category/videouroki>
- <https://www.horeograf.com/narodnyj-tanec>