

Государственное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

Приказ № 17-01/359 от 03.06.2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Будь собой – танцуй»

направленность программы – художественная

уровень программы – стартовый

возраст детей – 7-9 лет

срок реализации – 1 год

**Автор-составитель:**

Лукиянова Елена Сергеевна,

педагог дополнительного образования

г. Ярославль,

2024 г.

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план по годам обучения	5
1.3.	Содержание программы	5
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1.	Календарный учебный график	9
2.2.	Методическое обеспечение	9
2.3.	Оценочные материалы	10
2.4.	Материально-техническое обеспечение	12
2.5.	Кадровое обеспечение	12
<b>3.</b>	<b>Список информационных источников</b>	12
<b>4.</b>	<b>Приложения</b>	
1.	Примерный календарный график на 2024-2025 учебный год	14

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Современный танец пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры. Можно сказать, что современный танец сегодня создает новую пластику. Он подвижен и непредсказуем, в нем соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков, поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Занятия по современному танцу способствуют созданию творческого пространства, в котором у обучающихся формируются универсальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха.

Актуальностью программы «Будь собой – танцуй» является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: хип-хоп, танец модерн, классический танец, ритмика, стретчинг, контемпорари. Акцент ставится на изучение современной хореографии. Учитывая особенности и специфику данного танцевального направления, можно предположить трудности, возникающие при обучении. В работе учитываются природные хореографические данные детей, а также физические и психологические возрастные особенности. Основной принцип работы – движение от простого к сложному, что предполагает постепенное увлечение физической нагрузки и объемов излагаемого материала: усложнение рисунков движения рук и ног, коспозиций разучиваемых номеров, усложнение творческих заданий.

Различные направления современного танца дают возможность найти и открыть себя, раскрепоститься, расширить творческий и личностный потенциал, избавиться от различных страхов и комплексов, наладить взаимоотношения с окружающими, найти гармонию с самим собой. Увлечение современной хореографией позволяет удовлетворить физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности детей. Современный танец без преувеличения, развивает ребенка всесторонне.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь собой – танцуй» разработана с учетом нормативно-правовой базы и локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе «Список информационных источников»).

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь собой – танцуй» (далее – программа) имеет художественную направленность и относится к стартовому уровню обучения. Программа разработана для реализации в детском объединении «76 Регион» отдела художественно-эстетического творчества ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Программа воспитывает свободную личность ребёнка, «музыкальное тело», способное выразить в пластике всю сложность, свойственную нюансам, акцентам и логике того музыкального произведения, на содержание которого создаётся танец; укрепляет физическое и психическое здоровье обучающихся средствами хореографического искусства.

**Цель программы:** содействовать раскрытию творческого потенциала обучающихся через современный танец.

**Задачи программы:**

- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- познакомить с основами современного танца;
- обучить основным движениям различных направлений современной хореографии;
- обучить точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- обучить ориентации в танцевальном пространстве;

- научить выполнять элементы разделов «разминка» и «партерная гимнастика»;
- научить выполнять ритмические упражнения под музыку;
- научить создавать образы в соответствии с музыкальным сопровождением;
- развить гибкость, выворотность, растяжку, мелкую моторику;
- привить правила работы в коллективе.

#### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на детей 7-9 лет. Группы формируются по возрасту. Наполняемость группы до 25 человек.

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание мальчиков и девочек танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

Для обучения по данной программе допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка).

Общее количество часов для групповых занятий, запланированных на весь период обучения (на учебный год), а главное необходимых для освоения программы, составляет 216 часов. Программа рассчитана на 1 год обучения.

#### **Режим организации занятий**

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

Форма одежды на занятиях для девочек: гимнастический купальник (черный); балетки белого или черного цвета, белые носки и черные лосины; волосы собраны в пучок.

Форма одежды на занятиях для мальчиков: футболка белого цвета; шорты темного цвета; балетки белого или черного цвета, носки.

Большая часть учебного занятия отведена ритмическим упражнениям, тренажу, партерной гимнастике (упражнения на ковриках), в ходе занятия присутствуют игровые элементы.

Форма обучения – очная, групповая.

В случае введения ограничительных мер на реализацию программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, программа может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Реализация программы будет осуществляться через специализированные сервисы организации занятий, утвержденные приказом директора образовательной организации. Выбор специализированного сервиса будет осуществляться по конкретным обстоятельствам ограничительных мер.

#### **Планируемые результаты обучения**

В результате обучения обучающийся

##### **будет знать:**

- основные понятия современного танца (музыкальное вступление; темпы – быстро, медленно; характер – веселый, грустный; динамические оттенки – тихо, громко; длительность – короткий, длинный звук; аккорд, пауза, сильная доля в 2/4);
- танцевальные рисунки (круг, линия, колонна, шахматный порядок);
- правила поведения;

##### **будет уметь:**

- выполнять ритмические упражнения под музыку;
- соединять речь с музыкой и двигательными упражнениями;
- выполнять основные шаги и элементы разделов «разминка» и «партерная гимнастика»;
- создавать образы в соответствии с музыкальным сопровождением;
- работать в группе и индивидуально.

#### **Формы контроля и аттестации обучающихся**

Реализация программы «Будь собой танцуй» предусматривает входную диагностику, текущий и промежуточный контроль, аттестацию обучающихся, которые проводятся в

соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Входная диагностика – анализ данных о стартовом уровне готовности обучающихся к освоению программы: их интересах, уровне мотивации и развития хореографических навыков.

Текущий контроль проводится в течение освоения программы, с тем чтобы определить уровень теоретических знаний, практических навыков и умений, и осуществляется на каждом занятии: беседа, опрос, наблюдение за практической деятельностью обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в середине срока освоения программы с целью определения степени усвоения обучающимися материала программы, определения промежуточных результатов обучения, и проходит в форме контрольного занятия, устного опроса. Контрольный урок может проходить в виде просмотра концертных номеров.

Аттестация обучающихся проходит по итогам полного курса обучения в виде итогового занятия.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения, который является основным механизмом выявления результатов воспитания.

## 1.2. Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности	1	0,5	0,5
2.	Разминка. Партерная гимнастика	45	2	43
3.	Танцевальные движения по диагонали	43	2	41
4.	Современная хореография	45	2	43
5.	Танцевальная импровизация	10	2	8
6.	Постановка танцевального номера	60	2	58
7.	Воспитательные мероприятия	10	1	9
8.	Аттестация обучающихся	2	1	1
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>12,5</b>	<b>203,5</b>

## 1.3. Содержание программы

### 1. Введение в программу. Техника безопасности

**Теория:** знакомство с детьми и педагогом; техника безопасности; правила поведения на занятиях, на сцене; форма одежды на занятиях.

**Практика:** игры на знакомство «Снежный ком»; диагностика (мониторинг) музыкальных и танцевальных данных воспитанников. Инструктаж по технике безопасности. Учебная эвакуация

### 2. Разминка. Партерная гимнастика

**Теория:** понятия «разминка», «партер». Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

**Практика:**

Разминка:

1. Голова: наклоны вправо, влево, вперед, назад, повороты вправо, влево, круговые движения.
2. Плечи: вверх, вниз, поочередно вверх, вниз, круговые движения назад, вперед, поочередно назад, вперед.
3. Руки: разминка пальчиков, круговые движения кистью с подниманием и опусканием рук, вращения от локтя вперед, назад, поочередно, «мельница» от плеча.

4. Грудная клетка: смещение вправо, влево, вперед, назад, круговые движения.
5. Талия: наклоны вправо, влево, вперед, назад, круговые движения.
6. Бедра: смещение вправо, влево, вперед, назад, круговые движения, «восьмерка».
7. Ноги: шаг вправо, сгибание левого колена, дотягивание до противоположного локтя, повторить в другую сторону, наклон вперед, согнуть колени, выпрямить колени, поднять туловище, подняться на носочки, поочередно опускать пятки на пол, прыжки ноги вместе, быстрые, затяжные.

Партерная гимнастика:

#### **1) Комплекс упражнений сидя на полу:**

1) Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы.

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий. На «1» - стопы сокращаются, голова поворачивается к правому плечу, на «2» - стопы вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - стопы вновь сокращаются, голова поворачивается к левому плечу, на «4» - стопы и голова возвращают в И.П. Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**Сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы.** И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - умеренный, чёткий. На «1» - сокращается правая стопа, голова наклоняется к правому плечу, левая нога в свою очередь находится в натянутой 6 позиции (натянутом положении), на «2» - стопа вытягиваются в И.П., голова возвращается в положение face, на «3» - левая стопа сокращается, голова наклоняется к левому плечу, на «4» - стопа и голова возвращают в И.П. Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.

**«Солнышко».** И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - медленный, чёткий. На «1» - стопы максимально сокращаются, на «2» - в сокращённом положении стопы кладутся на пол, на «3» - стопы доходят до 1 выворотной позиции, на «4» - в И.П. Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

2) Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:

**«Чемоданчик».** И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный. На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

3) Упражнения для развития паховой выворотности:

**«Бабочка».** И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный. На «1» - руки поднимаются вверх, на «2» - корпус вместе с руками опускаются между ног - на стопы. На «3, 4» лежим. В этом положении находимся 4 такта 4/4. Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Гармошка».** И.П.: ноги натянуты, корпус прямой, руки находятся в свободном положении немного позади спины, ладонями в пол. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий. На «1» - правая нога, сгибаясь в колене, ведётся по полу и ставится на носок, на «2» - нога кладётся на пол, как можно плотнее, на «3» - нога возвращается в вертикальное

положение, на «4» - п.н. возвращается в И.П. Аналогично выполняется движение левой ногой. Следить за прямой спиной и за бёдрами.

## **II) Комплекс упражнений лёжа на спине:**

1) Упражнения на пресс:

**Поднятие ног.** И.П.: ноги натянутые, поясница лежит на полу, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный, темп - умеренный. На 1-ый такт 4/4 - правая нога отрывается от пола и поднимается как можно выше, на 2-ой такт 4/4 - нога сохраняет положение, усиливая амплитуду, на 3-ий такт 4/4 - нога медленно опускается в И.П., на 4-ый такт 4/4 - пауза в И.П. Аналогично движение повторяет левая нога, затем это же движение выполняют обе ноги одновременно. Следить за натянутостью стоп, колен, как рабочей ноги, так и опорной, за ровностью спины. Помощь руками не желательна.

**«Велосипед».** И.П.: ноги на 90 градусов, стопы сокращены, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер - 2/4 или 4/4, характер - чёткий, темп - быстрый. Ноги поочерёдно сгибаются в коленях, описывая, круг в воздухе.

2) Упражнения для пресса и укрепления мышц поясничного отдела позвоночника

**«Берёзка».** И.П.: ноги лежат на полу, стопы натянуты, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, темп - умеренный. На «1, 2» натянутые ноги поднимаются на 90 градусов, на «3,4» - носки стремятся ввысь, при этом таз отрывается от пола, и так же стремится ввысь. Должна образоваться прямая линия, начиная от стоп ног заканчивая лопатками. Держаться в таком положении 4 такта 4/4, на «1,2» - таз опускается на пол, на «3,4» - ноги опускаются на пол в И.П.

## **III) Комплекс упражнений лёжа на животе:**

1) Упражнения для развития гибкости

**«Окошечко».** И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий. На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - руки открываются в 1 классическую позицию, на «3» - руки раскрываются в стороны (открываются во 2 классическую позицию), на «4» - плечевой пояс поднимается как можно выше. В этом положении находимся 2 такта 4/4. Затем возвращаемся в исходное положение.

**«Змейка».** И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий. На «1,2» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «3,4» - плечевой пояс подаётся назад. В этом положении находимся 4 такта 2/4, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Лягушка».** И.П.: ноги натянуты, пятки вместе, руки вдоль корпуса. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - чёткий. На «1» - руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» - плечевой пояс подаётся назад, на «3» - ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» - пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П. Следить за неотрывностью бедер во время исполнения перегиба плечевого пояса.

**«Самолётик».** И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - чёткий. На 1 такт 2/4 — руки выпрямляются и раскрываются по сторонам, при этом плечевой пояс также отрывается от пола, натянутые ноги поднимаются на 25 и выше градусов, на ширину больше ширины плеч. Находимся в таком положении 2 такта 2/4, на 4-ый такт отдыхаем в И.П.

**«Корзинка».** И.П.: ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком. Кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются вверх.

## **IV) Комплекс упражнений для растягивания мышц ног**

**«Чемоданчик» в парах.** И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу. Музыкальное сопровождение: размер - 2/4, характер - плавный, мелодичный. На «1,2» - руки поднимаются вверх, на «3,4» - корпус вместе с руками опускаются на ноги. В этом положении находимся 8 такта 2/4. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**Ноги по сторонам.** И.П.: ноги раскрыты по сторонам. Тянущийся кладёт корпус между ног, а тянуший оказывает значительное давление на спину, так чтобы корпус лёг на пол.

**«Бабочка» в парах.** И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Музыкальное сопровождение: размер - 4/4, характер - плавный, мелодичный. Тянущийся ложится животом на стопы, а тянуший давит руками на лопатки или ложится своей спиной на спину тянущегося этим самым усиливая давление и развивая паховую выворотность и пассивную гибкость. Недопустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление. Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.

**«Полушпагат» - «Шпагат»**

### **3. Танцевальные движения по диагонали**

**Теория:** качественное выполнения упражнений по диагонали

**Практика:**

- марш солдатиков,
- шаг на полупальцах («великаны»),
- шаг на пятках («утята»),
- шаг на внешней и внутренней части стопы («медведи»),
- шаг с высоким подниманием бедра, голени («журавль», «лисички», «лошадки»),
- шаги с наклоном («жар - птица»),
- продвижение за счет работы бедра («паровозик»)
- прыжки («воробьи», «зайчики»)
- подскоки, подскоки с хлопками. –

### **4. Современная хореография**

**Теория:** понятие «Современная хореография». Правила и нюансы исполнения упражнений

**Практика:** Исполнение основные элементы танца модерна («изоляция», параллель и оппозиция) на середине зала.

### **5. Танцевальная импровизация**

**Теория:** понятие «импровизация». Понятие «Танцевальный образ», зависимость его от музыки. Музыка и танец неразрывно связаны друг с другом. Поэтому каждому танцюру необходимо уметь «слушать» музыку и с легкостью, с первых нот определять ее характер.

**Практика:**

**Задание 1. «Музыка».** Характер музыки (веселая, спокойная, энергичная, торжественная); темп музыки (очень медленно, медленно, умеренно, быстро, очень быстро). Длительность, ритмический рисунок, акцент, музыкальный размер. Воспроизвести хлопками рук и движениями ног (шагами, притопыванием) разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, половинных и целых, использование несложных ритмических приговорок-стихов. Определить музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4 и продирижировать в заданном размере. Строевание музыкального произведения: вступление, части, музыкальная фраза. Для этого задания используются нарез различных музыкальных произведений, под которые исполнители должны продемонстрировать свои движения.

**Задание 2. «Пространство и время»** (2 этюда по 10-15 секунд каждый)



1) Этюд «пространство». Определить размер движения, противоположности и контрасты, перспективу в размере, развитие в пространстве. Для этого использовать элементы пространства: направление, центр, плоскости, плотность.

2) Этюд «время». Внимание к скорости и изменению скорости движения. Использовать определения: спешный, падающий, бездельничающий, ускоряющийся, стремительный, настойчивый и т.д.

**Задание 3. «Тема».** **Тема** – это законченная мысль. Она должна иметь начало, середину и конец. Это четкая последовательность движений, которая может быть использована в качестве базы для различных вариаций. **Основная тема** – доминирующий элемент в композиции. Фундаментальная форма – простая модель движения, которая имеет в себе что-то для дальнейшего развития. Основная тема и тема часто взаимосвязаны. Для решения задач данного класса основная тема понимается как наиболее фундаментальный аспект темы. В основной теме движения не должны повторяться. Содержание движений должно иметь индивидуальность и выразительность. Основная тема должна быть сжато изложена, но должна быть достаточно длинной, чтобы быть законченной.

## 6. Постановка танцевального номера

**Теория:** нюансы исполнения элементов танцев. Объяснение правильного исполнения синхронна в связках, переходов и рисунков.

**Практика:** Закрепление и отработка выученных связок. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Отработка техники элементов танцев для выступлений

## 7. Воспитательные мероприятия

**Теория:** правила поведения в общественных местах, этические и моральные нормы, принятые в обществе. Знакомство с многообразием традиций русской культуры.

**Практика:** участие в мероприятиях:

- Серия мастер-классов,
- Новогодняя кампания,
- Масленица,
- День рождения ЦДЮ.

## 8. Аттестация обучающихся

**Теория:** Порядок проведения аттестации.

**Практика:** Открытое занятие.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
01.09.2024	31.05.2025	36	216ч	ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», каб. № 601	3 раза в неделю по 2 учебных часа

Примерный календарный учебный график на 2024-2025 учебный год смотри ниже в разделе «Приложения» (Приложение 1).

## 2.2. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы «Будь собой – танцуй» предполагает:

- систематическую работу с литературой научно-методического характера в области педагогики, хореографии, психологии и других научных областях;
- поиск эффективных методов и образовательных технологий;
- работу в области педагогического проектирования, психолого-педагогической диагностики, поисковых методов обучения и воспитания в дополнительном образовании детей, эффективных педагогических технологий;
- систематизацию накопленных методических материалов (каталоги, тематические папки, картотеки, сборники педагогических ситуаций и задач и др.).

Критерии отбора материалов для методического обеспечения деятельности:

- актуальность;
- возможность применения на практике;
- новизна.

Собственно методическое обеспечение в рамках программы представлено:

- данной дополнительной общеобразовательной программой;
- составлением методических рекомендаций для проведения учебных занятий;
- диагностическими методиками педагогического анализа самого образовательного процесса.

Занятия хореографией делятся на несколько типов.

**Обучающие занятия.** На обучающих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения, проводится наглядный показ. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

**Закрепляющие занятия.** Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повтор исполняются вместе с педагогом. При повторе выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других или идет соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

**Итоговое занятие.** Дети практически самостоятельно, без подсказки должны уметь выполнять все заученные движения и танцевальные комбинации.

**Импровизационная работа.** На этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют этюд, мини-композицию на тему, данную им педагогом. Такие типы занятий развивают воображение. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

### Методы обучения

**Методы наглядного восприятия** способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению обучающимися материала, повышению интереса к изучаемым упражнениям. К ним можно отнести показ упражнений, демонстрацию плакатов, видеофильмов, рисунков, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Все это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

**Словесный метод** – универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи, раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы хореографической грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приемов использования словесного метода: рассказ, беседа, объяснения, обсуждение, словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

**Практические методы** основаны на активной деятельности самих детей. Это метод целостного освоения упражнений, движений, метод обучения посредством дробления их, а также игровой метод.

**Метод целостного освоения упражнений** широко применяется на раннем этапе освоения программы, что объясняется относительной доступностью упражнений. Использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее (двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные упражнения).

**Метод дробления** широко используется для освоения самых разных движений и композиций. Этот метод применяется также при изучении сложных движений.

### 2.3. Оценочные материалы

Первичная диагностика проводится в начале образовательного процесса. Цель: определение общего уровня развития ребенка и его склонности к занятиям хореографией.

Форма проведения: выполнение практического задания.

Результат фиксируется в таблице

№	ФИ	Возраст	Осанка	Стопа	Складочка	Лягушка сидя	Лягушка лежа	Прогиб назад	Прыжок	Шаг	Ритм

«+» - упражнение выполняется легко;

«±» - выполнение упражнения вызывает затруднение;

«-» - упражнение не выполнено.

Промежуточный контроль. Основными задачами промежуточного контроля являются:

- выявление уровня заинтересованности детей на занятии хореографией;
- определение изменения в уровне развития физических и музыкальных способностей за данный период обучения. Оценивается: правильность исполнения элементов; активность ребенка во время занятия; уровень физической нагрузки;

Форма контроля – контрольное занятие.

Итоговый контроль служит для выявления уровня освоения обучающимися программы.

В ходе итогового контроля оценивается:

- владение теоретическими знаниями по основным разделам учебно-тематического плана;
- сформированность практических умений и навыков, предусмотренных программой;
- развитие исполнительского мастерства обучающихся;
- проявление интереса к занятиям хореографией.

Одной из основных форм отслеживания результатов аттестации является наблюдение, что показано в таблице, представленной ниже.

Результат	Критерии	Показатели	Формы фиксации	Форма (метод) отслеживания результатов
Владение теоретическим и знаниями по основным разделам учебно-тематического	Уровень владения теоретическими знаниями по основным разделам учебно-тематического плана	высокий (легко ориентируется и оперирует терминами)	3	Наблюдение, опрос
		средний (терминологию знает, но не всегда ориентируется в ней без подсказки)	2	
		низкий (термины знает плохо)	1	

плана				
Сформированность практических умений и навыков, предусмотренных программой	Уровень владения практическими умениями и навыками	высокий (отлично владеет и легко умеет применять на практике полученные знания)	3	Наблюдение
		средний (легко выполняет основные элементы танца, но при этом может вызывать затруднение исполнение их комбинаций)	2	
		низкий (много не получается, требуются дополнительные усилия)	1	
Развитие исполнительского мастерства учащихся	Уровень развития исполнительского мастерства учащихся	высокий (хорошо выглядит на сцене, правильно и артистично исполняет композиции)	3	Выступления
		средний (не всегда стабильно хорошо выглядит на сцене)	2	
		низкий (допускает ошибки в исполнении движений и забывает хореографический текст, боится зрителя)	1	
Проявление интереса к занятиям хореографией	Уровень проявления интереса учащихся к занятиям хореографией	высокий (проявляется стабильный интерес к занятиям)	3	Наблюдение
		средний (иногда не проявляет активности и упорства в процессе занятий)	2	
		низкий (пассивный уровень восприятия на занятиях)	1	

## 2.4. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение программы представлено следующим оборудованием:

- наличие танцевального зала;
- музыкальный центр, диски с фонограммами, скакалки
- гимнастические коврики;
- бутафория.

## 2.5. Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь собой – танцуй» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим необходимые профессиональные компетенции.

## 3. Список информационных источников

### Нормативно-правовая база:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
16. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/593 от 10.11.2023.
17. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/117 от 01.03.2023.

**Литература для педагога:**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М., 1964.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М.: Айрис Пресс, 2000.
3. Богаткова Л.Н. Танцы разных народов. – М., 1958.
4. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах: Методические рекомендации. – М., 1982.
5. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – Киев: Музична Украина, 1985.
6. Ваганова Н. Я. Основы классического танца – СПб, 2000.
7. Гущина Т.Н. Знакомьтесь: педагогическая студия // Внешкольник. – Ярославль. – 1996. - № 2. – Стр.10
8. Журкина А.Я. Воспитательный потенциал дополнительного образования // Дополнительное образование. – 2000. - № 9.
9. Историко-бытовой танец. Методика его преподавания: Сборник тестовых заданий – Самара, 2004.
10. Игры: обучение, тренинг, досуг /Под ред. В.В. Петрусинского. – М.: Новая школа, 1994.
11. Константиновский В.С. Мир танца. – М.: Молодая гвардия, 1973.
12. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. – Л., 1994.
13. Кудрявцева Н.Ю. Дополнительная образовательная программа Образцового ансамбля танца «Надежда». С любовью к России: возрастной состав обучающихся 7 лет: срок реализации 7 лет, Муницип. Образовательное учреждение доп. Образования детей Дом дет. Творчества. – М.: Век информ., 2013. – 88с.
14. Ляшко Т.В. Развивающие технологии в дополнительном образовании // Дополнительные образования. – 2000. - № 2.
15. Мирный В. И. хореографическая композиция. – Самара, 2003.
16. Настюков Г.А. Сюжетный танец. – М.: Из-во ВЦСПС, 1960.
17. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Издательство «ГИТИС», 2000.
18. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Тера спорт, 2000.
19. Руднева С.Э. Музыкальное движение: Методическое пособие. – М.,1972.
20. Сборник авторских образовательных программ – лауреатов III Всероссийского конкурса (для системы дополнительного образования детей) /Сост. А.К. Бруднов, А.В. Егорова, А.А. Коц. – М., 1999.
21. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992.
22. Ткаченко Т.С. Народный танец. – М., 1975.
23. Устинова Т.А. Избранные русские народные танцы. – М., 1996.
24. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. / Издательский дом «Один из лучших». – Москва, 2008.

## Приложение 1

### Примерный учебный календарный график на 2024-2025 учебный год

время занятий – ВТ, СР, ПТ место занятий – каб. 116

Д – диагностика

Н – наблюдение

№ п/п	дата	тема занятия	кол-во часов	Форма контроля / аттестации
1		Вводное занятие. Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Техника безопасности. Практика. Первичная диагностика.	1	Д, Н
2		Разминка. Партерная гимнастика. Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н

3		Современная хореография	2	Д, Н
4		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
5		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
6		Разминка. Партерная гимнастика. Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
7		Танцевальная импровизация	2	Д, Н
8		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
9		Современная хореография	2	Д, Н
10		Разминка. Партерная гимнастика. Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
11		Современная хореография	2	Д, Н
12		Танцевальная импровизация	2	Д, Н
13		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
14		Разминка. Партерная гимнастика. Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
15		Танцевальная импровизация	2	Д, Н
16		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
17		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
18		Современная хореография	2	Д, Н
19		Разминка. Партерная гимнастика. Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
20		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
21		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
22		Современная хореография	2	Д, Н
23		Разминка. Партерная гимнастика. Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
24		Танцевальная импровизация	2	Д, Н
25		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
26		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
27		Разминка. Партерная гимнастика. Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
28		Современная хореография	2	Д, Н
29		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
30		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
31		Воспитательные мероприятия	2	Д, Н
32		Современная хореография	2	Д, Н
33		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н

34		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
35		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
36		Танцевальная импровизация	2	Д, Н
37		Современная хореография	2	Д, Н
38		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
39		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
40		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
41		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
42		Современная хореография	2	Д, Н
43		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
44		Воспитательные мероприятия	2	Д, Н
45		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
46		Современная хореография	2	Д, Н
47		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
48		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
49		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
50		Современная хореография	2	Д, Н
51		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
52		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
53		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
54		Современная хореография	2	Д, Н
55		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
56		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
57		Современная хореография	2	Д, Н
58		Воспитательные мероприятия	2	Д, Н
59		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
60		Современная хореография	2	Д, Н
61		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
62		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
63		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
64		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
65		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
66		Современная хореография	2	Д, Н
67		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н



68		Современная хореография	2	Д, Н
69		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
70		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
71		Современная хореография	2	Д, Н
72		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
73		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
74		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
75		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
76		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
77		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
78		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
79		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
80		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
81		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
82		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
83		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
84		Современная хореография	2	Д, Н
85		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
86		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
87		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
88		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.	2	Д, Н
89		Современная хореография	2	Д, Н
90		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
91		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
92		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. Современная хореография	2	Д, Н
93		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
94		Воспитательные мероприятия	2	Д, Н
95		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
96		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
97		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
98		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
99		Постановка танцевального номера	2	Д, Н
100		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
101		Современная хореография	2	Д, Н
102		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
103		Постановка танцевального номера	2	Д, Н

104		Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
105		Современная хореография	2	Д, Н
106		Современная хореография	1	Д, Н
107		Разминка. Партерная гимнастика Правила и нюансы исполнения упражнений на разогреве мышц. Правила исполнения выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. Танцевальные движения по диагонали	2	Д, Н
108		Аттестация обучающихся	2	Д, Н Открытое занятие
<b>итого</b>			<b>216ч</b>	