

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества п.г.т. Сосьва

Принята на заседании  
Методического совета  
Протокол № 1

"28" августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

"28" августа 2025г.

Приказ № 75/11

Директор МБОУ ДО Дом детского  
творчества п.г.т. Сосьва

Е.А. Алешкевич



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа художественной направленности

«Танец - залог духовного здоровья»

Возраст детей: 5-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Авторы - разработчики  
Педагоги дополнительного образования  
Карманович Елена Германовна  
Первая квалификационная категория

п.г.т. Сосьва

2025 г.

## Содержание программы

<b>Паспорт программы</b>	<b>№ стр.</b>
<b>1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>	5
Пояснительная записка (нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы, направленность программы, новизна программы, актуальность программы, педагогическая целесообразность, уровни сложности программы, отличительные особенности программы, возраст учащихся с особенностями приема, планируемые результаты, объем и сроки освоения программы, формы и методы организации занятий, особенности организации образовательного процесса, режим организации занятий)	
<b>Цель и задачи программы</b>	15
1 год обучения (учебно-тематический план, содержание, планируемые результаты)	16
<b>Планируемые результаты освоения программы</b>	32
<b>2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	
Условия реализации программы	
Календарный учебный график	
Формы аттестации	
Оценочные материалы	
Методическое обеспечение программы	34
Список используемой литературы (при составлении программы, для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся))	

## Паспорт программы

<b>Наименование программы:</b>
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу обучения хореографии «Танец залог здоровья»
<b>Автор программы:</b>
педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва Карманович Е.Г
<b>Образовательная направленность:</b>
художественная
<b>Цель программы:</b>
Развитие творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения обучающимися основ здорового образа жизни.
<b>Задачи программы:</b>
<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;</li> <li>- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.</li> </ul> <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;</li> <li>- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;</li> <li>- развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;</li> <li>- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;</li> <li>- воспитывать культуру общения обучающихся;</li> <li>- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;</li> <li>- воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;</li> <li>- воспитывать культуру здорового образа жизни;</li> <li>- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;</li> <li>- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;</li> <li>- формировать у обучающихся высокий уровень духовно-нравственного развития, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;</li> </ul>
<b>Возраст обучающихся:</b>
5-11 лет
<b>Год разработки программы:</b>
2020год
<b>Сроки реализации программы:</b>
1 год
<b>Прогнозируемые результаты:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- личностное развитие обучающихся;</li> <li>- общекультурное развитие;</li> <li>- развитие специальных компетенций по танцевальному искусству;</li> </ul>
<b>Нормативно-правовое обеспечение программы:</b>

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва
- Учебный план МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе

**Методическое обеспечение программы:**

**Учебно-методический комплекс**

**Учебные и методические пособия:**

- Специальная, методическая литература (литература по хореографии) (См. список литературы).

**Материалы из опыта работы педагога:**

- Методические разработки
- Компьютерные презентации
- Конспекты открытых занятий

**Информационно-техническое и материально-техническое обеспечение:**

- Репетиционное помещение
- Звуковое оборудование: аудиотехника, видеотехника, сценическое оборудование
- Костюмерная
- Фонотека
- Тематические папки («История хореографии», «Классический танец»)

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка.

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танец – залог здоровья» относится к общеразвивающим программам художественной направленности.

**Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:**

- Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4.09 2014. №1726-р;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015. № 09-3242;

- Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» Минобрнауки от 29.03.2016 N ВК- 641/09;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества п. Сосьва;

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва;

- локальными нормативными актами МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва, регламентирующими образовательную деятельность.

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой, находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью человека. В глубокой древности танцевальные жесты являлись своеобразным «языком общения». Уже в наскальных

рисунках встречаются изображения пляшущих людей. Ни одно значительное событие в жизни наших предков не обходилось без ритуальных танцев – обрядов, будь то, сбор урожая, охота, свадьба, жертвоприношение и т.д. Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», «менуэты», появились первые балеты. Социально - экономические и культурные перемены в обществе влекли за собой изменения в танцевальном искусстве. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление.

На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и обеспечения духовно- нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

#### **Актуальность программы**

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в художественно - эстетическом, нравственном развитии.

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся).

В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую

и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Движение и музыка, одновременно влияя на обучающегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Обучающийся познает многообразие танца: классического, народного, современного и др.

Дополнительная общеобразовательная программа по курсу обучения хореографии «Танец залог здоровья» предназначена для того, чтобы обучающиеся получали более высокий уровень физического развития, что позволит в дальнейшем избежать проблем в области физиологического и морального воспитания, а также обогатит их внутренний мир. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Программа направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;
- развитие и поддержку обучающихся, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

#### **Отличительная особенность программы**

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

В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений. Повсеместно используется игровой метод. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества, в использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: занятие - спектакль, видео-урок.

Преемственность программы базируется на сохранении и последовательном обогащении тематики программы от уровня к уровню обучения.

### **Педагогическая целесообразность**

обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в обучающихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству. Приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

### **Адресат программы**

возраст обучающихся и особенности приема  
-1 обучения, обучающиеся в возрасте 5-11 лет.

Педагог дополнительного образования хореографического класса постоянно занимается эстетическим воспитанием детей, с тем, чтобы они были всесторонне подготовлены к художественному восприятию и созиданию действительности. В основе этого воспитания лежит формирование любви к своей национальной культуре, народному творчеству, интересу и пониманию красоты окружающего мира, общения. Достижение физического совершенства должно стать важной частью воспитания на уроках хореографии.

Все эти задачи воспитания неотделимы от возрастных и индивидуальных особенностей детей. Возрастными особенностями принято называть анатомо-физиологические и психологические особенности характера того или иного возрастного периода.

В тесной связи с возрастными особенностями находятся индивидуальные - устойчивые свойства личности, характера, интересов, умственной деятельности, присущие тому или иному ребенку и отличающие его от других.

Принято считать:

- от 3-х до 6-ти лет - дошкольный возраст,
- от 6-ти до 12-ти лет - младший школьный возраст,

**К 5-6-летнему возрасту** дети способны заниматься хореографией, так как сформированность структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Однако следует иметь в виду, что в индивидуальном развитии детей одного и того же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма - опережение или отставание. Кроме того, нужно учитывать и половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.

**К 6-7 годам** дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность, жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра - это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры. Учитывая все анатомо-физиологические способности данного возраста нужно строить занятия хореографического коллектива.

**7-11 лет (1-3 класс)** - в этом возрасте головной мозг увеличивается, происходят качественные и структурные изменения головного мозга. Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей

большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

### **Режим и продолжительность занятий:**

Занятия группы первого года обучения проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятий по 30 минут.

### **Режим организации занятий**

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводятся физкультминутки и динамические паузы.

Программа	Количество часов	Количество часов в неделю	Рекомендуемый состав учебных групп
«Танец залог здоровья»	40	2 раза в неделю по 1 ч	12 человек

### **Объем и сроки реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу обучения хореографии «Танец залог здоровья» составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся. Полный курс программы рассчитан на 1 год обучения (20 рабочих недель в учебный год- 40 часов за 1 год обучения).

### **Уровни сложности**

Программа рассчитана на обучающихся 5-11 лет на основе разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы. Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности.

-*Стартовый* — основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной

деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.

### **Формы и методы организации занятий**

Методика преподавания материала по программе «Танец залог здоровья» в детском танцевальном коллективе предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм и методы, приемы обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

#### **Формы занятий:**

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия. Практические занятия проходят в группах.

- основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, соревновательные и игровые занятия, конкурсы, путешествия, лекции, тематические программы, праздники, видео занятия;
- основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются занятия: репетиционные, коллективные занятия, на которых обучающиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и обучающихся коллектива.

Процесс обучения в хореографическом коллективе основывается на общепедагогических **принципах дидактики:**

- активности; единства теории и практики; наглядности; доступности; систематичности; прочности усвоения знаний.

#### **Методы обучения, применяемые в ходе образовательного процесса:**

так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;

- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка и др.;

- наглядные методы обучения;

- практические методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, работа с аудио- и видеоматериалами, исполнение танцев;

-репродуктивный метод, способ организации деятельности обучающихся по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний по хореографии и ритмике, и показанных способов действий;

-эвристический метод, самостоятельная подготовка танцевальных движений, номеров;

-метод интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений;

-игровой метод, что позволяет обучающимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем обучающимся успешно выступать перед зрителями на сценической площадке.

-обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео.

-при изучении нового или повторении пройденного материала следует, как можно чаще менять построение обучающихся в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым построены обучающиеся.

-в процессе обучения хореографии применяются специфические приемы обучения.

### **Приемы обучения:**

-повтор на принципах подражания;

-сравнение;

- комментирование; инструктирование; корректирование;

- выявление лучшего исполнителя в данном танцевальном ансамбле;

-исправление ошибок и закрепление материала;

-совершенствование разученного танцевального материала и проверка знаний;

объяснения, комментарии, указания в процессе разучивания и исполнения;

- индивидуальный и фронтальный опрос; обращение к образу;

- деление ансамбля на группы;

- разучивание танцевальной лексики в умеренном (более медленном) темпе;

- смена видов деятельности; обобщение.

### **Форма обучения: программа предполагает очную форму обучения.**

Занятия проводятся с использованием различных **форм организации** учебной деятельности (групповая, массовая, индивидуальная).

Разнообразные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса обучающихся к обучению.

Широко применяются коллективная, групповая, индивидуальная, фронтальная и парная форма организации учебной деятельности, а также нетрадиционные формы занятий: занятие – фантазия; занятие – творчество; репетиционные занятия, занятие-концерт, занятие-соревнование, занятие - экскурсия, конкурсы, праздники, видео занятия; занятие-зачёт; занятие - игра.

#### **Типы занятий:**

изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория – практика), контрольно - проверочные занятия.

В основе программы лежат практические занятия. Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса обучающихся к обучению. Методика преподавания в танцевальном коллективе включает разнообразные формы, методы и приемы обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования для обучающихся 5-12 лет на основе разноуровневого подхода. Формирование учебных групп объединения «Визит» осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и хореографической подготовки, по возрастному признаку – обучающиеся дошкольного, младшего.

Главным условием является желание обучающегося заниматься танцевальным искусством. Прием обучающихся в коллектив «Визит» осуществляется по предъявлению медицинской справки и заявления от родителя или лиц, заменяющих их. Программа «Танец залог здоровья» рассчитана на обучающихся дошкольного, младшего и среднего (5-12 лет).

Программа группы первого года обучения рассчитана на 2 часа в неделю

Содержание общеразвивающей программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области.

В программе «Танец залог здоровья» особое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Здоровье обучающихся, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом

определяются средой, в которой он живет. Происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм обучающегося наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Хореографические занятия совершенствуют обучающихся физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, освоению навыков самомассажа, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающихся.

#### **Формы аттестации и оценочные материалы**

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации обучающихся с целью установления исходных способностей обучающихся, динамики развития, определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемыми результатами обучения.

## 1.2.Цель и задачи программы

### **Цель программы:**

Развитие творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения обучающимися основ здорового образа жизни.

### **Основные задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- обучать основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;
- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально - творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

#### **Развивающие:**

- развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно - образное восприятие и мышление;
- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- развивать личность обучающегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- воспитывать культуру общения обучающихся;
- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- воспитывать волевые качества обучающихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- воспитывать культуру здорового образа жизни;
- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства;
- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

## 1-й год обучения

### **Цель:**

Формирование у обучающихся творческих способностей через развитие музыкально - ритмических и танцевальных движений.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- обучить основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;
- познакомить с искусством хореографии и ритмикой, классическим танцем и игровым танцевальным творчеством, детским танцем, гимнастикой и элементами акробатики;

#### ***Развивающие***

- развить музыкальные и физические данные детей, образное мышление, фантазию и память, формировать творческую активность и развить интерес к танцевальному искусству.
- развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно - образное восприятие и мышление;

#### ***Воспитательные***

- воспитать эстетически-нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному.
- развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и движение товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свой» танец, комбинируя различные элементы танцевальных и сюжетно-образных движений.
- воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Учебно-тематический план  
1 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Модуль 1.</b> «Знакомимся с искусством хореографии» вводные занятия. Входной контроль	<b>1</b>	-	1	Тестирование Входной контроль
1.1	Танцевальное искусство, как вид детского творчества. ТБ	1	1	-	Викторина
1.2	Хореографический язык	1	-	1	Анализ выполнения упражнений
2	<b>Модуль 2.</b> Ритмика	<b>12</b>	2	10	
2.1	Характер музыки. Средства музыкальной выразительности	3	1	2	Анализ творческой активности. Контроль за успеваемостью
2.2	Музыкальные размеры	3	1	2	Творческий отчет. Практические показы
2.3	Динамические оттенки	3	1	2	Анализ проделанной работы. Устный опрос
2.4	Музыкальная форма	3	1	2	Музыкальная викторина. Зачет
3	<b>Модуль 3.</b> Вдохновение классического танца	<b>7</b>	1	6	
3.1	Мастера русского балета.	1	1	-	Реферат на тему «Мастера русского балета»
3.2	Положение корпуса в классическом танце	1	-	1	Контроль исполнения упражнения. Фронтальный

					опрос
3.3	Позиций рук -1,2,3, подготовительная.	1	-	1	Творческие практические показы. Свободный опрос
3.4	Позиций ног – 6,1,2,3	1	-	1	Контроль за выполнением практического исполнения Позиций ног – 6,1,2. Творческий зачет
3.5	releve по 6	1	-	1	Анализ исполнения releve по 6. Устный опрос
3.6	demi -plie	1	-	1	Контроль за выполнением упражнения demi -plie . Творческие практические показы
3.7	Releveet demi -plie	1	-	1	Контроль за выполнением творческого задания. Педагогическое наблюдение
4	<b>Модуль 4.</b> Игровое танцевальное творчество. Промежуточный контроль	<b>3</b>	-	<b>3</b>	
4.1	«Лесное царство» танцевальные этюды.	1	-	1	Контроль за выполнением этюда «Лесное царство». Фронтальный опрос
4.2	«Меня зовут» игровые задания на воображение	1	-	1	Контроль за исполнением игрового задания. Свободный опрос
4.3	«Говорящие предметы»	1	-	1	Конкурс пластических

	танцевальные этюды				этюдов. Викторина
5	<b>Модуль 5.</b> Детский танец.	<b>4</b>	-	4	
5.1	вальс	2	-	2	Контроль за выполнением упражнений развивающих координацию движения. Свободный опрос
5.3	Цыганочка	2	-	2	Творческие практические показы
6	<b>Модуль 6.</b> Гимнастика с элементами акробатики	<b>6</b>	-	6	
6.1	Цепкие пальчики	1	-	1	Анализ исполнения упражнения. Педагогическое наблюдение. Фронтальный опрос
6.2	Гибкий стан	2	-	2	Конкурс «Самый гибкий стан». Анализ исполнения упражнений. Зачет
6.3	Виртуозные растяжки	2	-	2	Контроль за выполнением упражнения на растяжку мышц. Свободный опрос. Творческие практические показы
6.4	Ловкость и координация	1	-	1	Творческое задание. Сдача нормативов. Устный опрос
7	Раздел 7. Элементы акробатики	<b>4</b>	-	4	
7.1	Ванька встань -ка	1	-	1	Контроль за выполнением упражнения «кувырок».

					Анализ творческих практических показов
7.2	Классные стойки	1	-	1	Контроль за выполнением упражнения «Стойка». Педагогическое наблюдение
7.3	«Колесо»	1	-	1	Педагогическое наблюдение за выполнением «Колеса». Анализ занятия
7.4	Забавные Складки	1	-	1	Сдача нормативов. Зачет
8	Раздел 8. КПП Концертная деятельность	<b>1</b>	-	1	Разучивание и исполнение выученного репертуара
9	Раздел 9 «Танцевальные ритмы» итоговое занятие. Итоговый контроль	<b>2</b>	-	2	Контрольное исполнение выученного репертуара
<b>ИТОГО</b>		<b>40</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	

## Содержание программы

### 1-й год обучения

#### 1. Знакомимся с искусством хореографии.

Вводные занятия

1.1. Танцевальное искусство, как вид детского творчества. ТБ.

*Теория:*

знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение по группам, установление расписания.

*Практика:*

правила техники безопасности на занятиях.

Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя», «Кто ты?», и др.

1.2. Хореографический язык.

*Теория:*

что такое «хореографический язык» - приветствие и прощание - «поклон».

*Практика:*

изучение техники выполнения поклона на середине.

Просмотр видеоролика отчет коллектива за предыдущие годы.

#### 2. Ритмика

2.1. Характер музыки. Средства музыкальной выразительности.

*Теория:*

прослушивание музыкальных композиций: П. Мориа «Осенняя сюита», С. Рахманинов «Гусары», Пуни «Танец скоморохов», П. Чайковский «Времена года».

*Практика:*

определение их характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный, озорной и т. д). Движение в характере, заданном музыкой.

2.2. Музыкальные размеры.

*Теория:*

прослушивание музыкальных композиций: И. Штраус «Вальс с мячом», С. Рахманинов «Полька с гирляндами», Л. Минкус «Лошадки», Ф. Шуберт «Вальс».

*Практика:*

определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Выделение акцентов (сильной доли) хлопками, притопами, наклонами, взмахами.

2.3. Динамические оттенки.

*Теория:*

роль и значение различных видов динамических оттенков.

Прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки».

*Практика:*

движение в характере, заданном музыкой. Определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzo forte) — умеренно громко, (mezzo piano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо.

## 2.2. Музыкальная форма.

*Теория:*

прослушивание музыкальных композиций: Н.Римский - Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадрили», А. Лядов «Танец льдинок». Определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной.

*Практика:*

деление произведения на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение». Обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения.

## 3. Вдохновение классического танца

### 3.1. Мастера русского балета.

*Теория:*

знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20 в. Просмотр видеофильма «Мастера русского балета». Формирование интереса и уважения к русскому балету.

*Практика:*

доклад о жизни и творчестве великих русских танцоров 19 века.

### 3.2. Постановка корпуса в классическом танце.

*Теория:*

постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов.

*Практика:*

освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.).

Упражнение «Арбуз».

### 3.3. Позаций рук-1,2,3, подготовительная.

*Теория:*

освоение позиций рук классического танца на середине. Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2.

Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Арбуз», «Посчитай до восьми».

3.4. Позций ног – 6,1,2,3.

*Теория:*

освоение позиций ног классического танца на середине.

*Практика:*

проучивается в порядке - 6, 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

3.5. Releve.

*Теория:*

освоение упражнения классического танца Releve на середине. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка», «Пружинка».

3.6. Demi-plie.

*Теория:*

освоение упражнения классического танца

Demi-plie у станка. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Затяжка».

3.7. Releveetdemi-plie.

*Теория:*

освоение комбинации упражнений классического танца Releveetdemi-plie у станка. Особенности выполнения упражнения.

*Практика:*

проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка».

#### **4.Игровое танцевальное творчество**

4.1. «Лесное царство» танцевальные этюды.

*Теория:*

приобретение навыков актерского мастерства.

*Практика:*

работа над образом заданных животных: медведя, кошки, зайки и т.д., растений: цветок, дерево, ягодки и т.д. Этюды: «На полянке», «По грибы, по ягоды», «Звериная семейка». Творческие задания в группах и индивидуальные.

#### 4.2. «Меня зовут...» игровые задания на воображение.

*Теория:*

развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства.

*Практика:*

изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Во дворе», «Дом», «Путешествие» и т.д. Творческие задания на воображение в группах и индивидуальные.

#### 4.3. «Говорящие предметы» танцевальные этюды.

*Теория:*

предметы - игрушки, гимнастические ленты, мячи, коробки, подушки и т.д. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности «обыграть» предмет.

*Практика:*

танцевальные этюды «Веселые гимнасты», «Спортивный», «Танец с игрушками». Творческие задания в группах и индивидуальные. Игра «Музыкальная подушка».

#### 4.4 «За волшебной дверью» танцевальные этюды.

*Теория:*

воспитательная функция.

*Практика:*

разучивание сказок, обыгрывание эпизодов, импровизация, танцевальная инсценировка сказок. Приобретение навыков актерского мастерства. Работа над образом. Освоение элементов театрализации на материале сказок: «Волк и семеро козлят», «Белоснежка и семь гномов», «Кошкин дом», «Емеля».

#### 4.5. «Рисунки на паркете» танцевальные этюды.

*Теория:*

приобретение навыков ориентации в пространстве и работы в ансамбле. Использование танцевальных рисунков на практике.

*Практика:*

построения маршем и шагом с носка в клин (открытый, закрытый), круги, лепестки, колонны, шеренги. Танцевальный материал: «Хоровод», «Птицы», «Марш». Игра «Нарисуй и покажи». Творческие задания в группах и индивидуальные.

## **5. Детский танец**

### **5.1. Полька.**

#### *Теория:*

знакомство с видами детского танца, с его особенностями и манерой исполнения.

#### *Практика:*

разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Полька».

### **5.2. Вальс.**

#### *Теория:*

знакомство с видами детского бального танца, с его особенностями и манерой исполнения.

#### *Практика:*

разучивание основного шага, основных элементов и фигур танца «Вальс».

### **5.5. «Цыганочка».**

#### *Теория:*

знакомство с видами русского народного танца, с его особенностями и манерой исполнения.

#### *Практика:*

разучивание основных движений, основных элементов и фигур танца «Цыганочка».

## **6. Гимнастика с элементами акробатики**

### **6.1. Цепкие пальчики.**

#### *Теория:*

элементы гимнастики и акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

#### *Практика:*

формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы. Упражнения «Цепкие пальчики», «Карандаш», «Нарисуй кружок», «Тупой - острый». Игра «Возьми конфетку с пола».

### **6.2. Гибкий стан.**

#### *Теория:*

техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

#### *Практика:*

формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища:

«Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка плышет», «Мост» из положения лежа.

### 6.3. Виртуозные растяжки.

*Теория:*

освоение навыков растягивания мышц бедра.

*Практика:*

формирование волевых навыков. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении лежа, «Складка в шпагате». Подготовительные упражнения «Бабочка», «Полушпагаты».

### 6.4. Ловкость и координация.

*Теория:*

освоение навыков ориентации в пространстве, умения координировать свое тело, внутренней собранности.

*Практика:*

произвольное преодоление простых препятствий: беговые упражнения «Змейка», «Лужи», «Сугробы». Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам: упражнение «Болото»

## 7.Элементы акробатики в танце

### 7.1. Ванька встань- ка.

*Теория:*

элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

*Практика:*

освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения «Группировка» (1,2), перекаты в группировке. Упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков.

### 7.2. Классные стойки.

*Теория:*

техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

*Практика:*

освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

Упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки», «стойка на руках

-подготовительные упражнения для укрепления мышц рук.

### 7.3. «Колесо».

#### *Теория:*

техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

#### *Практика:*

освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении). «Медвежье колесо» постепенно усовершенствуется в «Колесо».

### 7.4. Забавные складки.

#### *Теория:*

элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

#### *Практика:*

освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера. Упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веревочка».

в шпагате «Веревочка».

### 8. КПП. Концертная деятельность

#### *Практика:*

Постановка танцевальных номеров и выступление на концертах.

### 9. «Танцевальные ритмы» итоговое занятие

#### *Практика:*

открытое занятие для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся). Демонстрация полученных знаний и умений. Анализ работы.

## **Предполагаемые результаты первого года обучения**

### **Предметные:**

- понимать возможности музыки, передавать чувства и мысли человека;
- слушать музыкальное произведение, выделять в нем выразительные и изобразительные интонации, различать произведения разных жанров;
- передавать различный ритмический рисунок в исполнении доступных произведений;
- выполнять различные танцевальные шаги;
- проявлять творческую инициативу в реализации собственных замыслов в процессе игры, движения под музыку;
- свободно двигаться под музыку различного характера;
- использовать в повседневной жизни элементы партерной гимнастики;
- понимать о роли хореографического искусства в жизни человека;
- знать основные элементы классического танца;
- знать позиции рук и ног классического танца;
- иметь навыки постановки корпуса;

### **Личностные:**

#### **будут уметь:**

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять комплексы растяжки;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- уметь проводить самооценку на основе критерия успешности учебной деятельности.

### **Метапредметные:**

#### **будут развиты (сформированы):**

##### *регулятивные УУД*

- понимать смысл творческих заданий;
- выполнять хореографические действия;
- эмоциональная восприимчивость.

##### *коммуникативные УУД*

- понимать значение танца и музыки в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- навыки работы в группе, культура общения.

- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для регуляции своего действия и действий партнера;
- проявлять творческую инициативу в творческой деятельности.

*познавательные УУД*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.
- образное мышление;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации.

### Формы оценки качества знаний

#### 1 год обучения

№	Раздел	Формы обучения	Формы подведения итогов
1	Знакомимся с искусством хореографии.	Занятие - путешествие	-тестирование - входной контроль - викторина - анализ выполнения упражнений
2	Ритмика	- групповая -индивидуально-групповая -занятие-спектакль - занятие -фантазия - занятие-путешествие	- анализ творческой активности - контроль за успеваемостью - творческий отчет - практические показы - анализ проделанной работы - устный опрос
3	Вдохновение классического танца	- групповая -индивидуально -групповая - занятие -фантазия – занятие -тренировка	контроль исполнения упражнения - фронтальный опрос - творческие практические показы - свободный опрос - контроль за выполнением практического исполнения - творческий зачет - анализ исполнения - устный опрос - контроль за выполнением упражнения - творческие практические показы - контроль за выполнением

			творческого задания - педагогическое наблюдение
4	Игровое танцевальное творчество	групповая -индивидуально-групповая -занятие-спектакль - занятие –фантазия -занятие-путешествие -	- контроль за выполнением этюда - фронтальный опрос - контроль за исполнением игрового задания - свободный опрос - конкурс пластических этюдов - викторина - контроль за инсценировкой парных пластических этюдов - творческие практические показы - устный опрос - творческое задание - танцевальная олимпиада - педагогическое наблюдение
5	Детский танец	Групповая - индивидуально-групповая -занятие-спектакль-занятие- тренировка - занятие –фантазия -занятие-путешествие	творческие практические показы - педагогическое наблюдение за творческой деятельностью - музыкальная викторина - контрольное исполнение заданного репертуара - устный опрос - анализ творческого задания с использованием реквизита - контроль за выполнением упражнений, развивающих координацию движения - свободный опрос
6	Гимнастика с элементами акробатики	- занятие - консультация - занятие – тренировка -практическое занятие - занятие-марафон	анализ исполнения упражнения - педагогическое наблюдение - фронтальный опрос - конкурс «Самый гибкий

			стан» - зачет - контроль за выполнением упражнения на растяжку мышц - свободный опрос - творческие практические показы - творческое задание - сдача нормативов - устный опрос
7	Элементы акробатики	- занятие - консультация - занятие – тренировка - практическое занятие - занятие-марафон	Контроль за выполнением упражнения - творческие практические показы - педагогическое наблюдение - анализ занятия - сдача нормативов.
8	«Танцевальные ритмы» итоговое занятие	-занятие-концерт	- контрольное исполнение заданного репертуара

**Работа с родителями** (законными представителями несовершеннолетних обучающихся) предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители (законные представители несовершеннолетних обучающихся) имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих детей. Родители (законные представители несовершеннолетних обучающихся) становятся помощниками педагога в образовательном процессе, активно участвуют в жизни коллектива «Визит» МБОУ ДО ДДТ п. Сосьва.

## **Предполагаемый результат программы «Танец залог здоровья»**

### **Предметные**

В результате успешного освоения программы **обучающиеся будут знать:**

- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- о разнообразии танцевального искусства;
- основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца;
- позиции рук и ног классического танца;
- навыки постановки корпуса;
- понятие об ансамбле;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов.

### **Личностные**

**будут уметь:**

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять комплексы растяжки;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца;
- использовать навыки актерского мастерства;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки.

### **Метапредметные**

**У обучающихся будут развиты (сформированы):**

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- зрительский опыт, навыки работы в группе, культура общения и т.д.;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- образное мышление;
- эмоциональная восприимчивость;

- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;
- навыки работы в группе, культура общения.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

- класс хореографии (общей площадью не менее 40 кв.м., оснащенный зеркалами);
- музыкальный центр, мультимедийное оборудование для изучения теоретического материала;
- сценические костюмы;
- игровой, танцевальный реквизит.

#### **Кадровое обеспечение:**

Педагог, реализующий данную программу, обладает знаниями в области педагогики и психологии, методов преподавания, навыками организации образовательного процесса умеет находить индивидуальный подход.

#### **Методические материалы:**

Данная программа может быть эффективно реализована во взаимосвязи методического обеспечения программы и материально-технических условий. Учебно-методический комплекс к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Танец залог здоровья»

#### **Методическое обеспечение:**

- специальная литература по хореографии;
- фонотека;
- картотека игр;
- тематические папки «История хореографии», «Классический танец»,
- сценарные разработки праздников, игровых программ и т.д.;

#### **Фонотека:**

- Сборник «Джаз-ремикс»;
- Сборник классической музыки «Rondo Veniciano»;
- Сборник «Классическая музыка» №1; №2;
- Сборник детских песен «Разноцветная семья»;
- Сборник Safri Duo;
- Сборник «Классика для малышей»;
- Сборник «Детская дискотека»;
- Сборник музыки народов мира;
- Сборник «Ритмика для малышей»;
- Сборник «Детские песенки».

## 2.2 Календарный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	72	72	2 занятия 1 час, в неделю 2 часа



### 2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

№	Вид контроля	Средства	Цель	Действия
1	Входящий (предварительный)	Диагностическая беседа опрос наблюдение	Выявление требуемых на начало обучения знаний.	Возврат к повторению базовых знаний Продолжение процесса обучения в соответствие с планом.
2	Промежуточный	Диагностический срез, наблюдение, конкурсы	Контроль за ходом обучения.	Коррекция процесса усвоения знаний, умений, навыков.
3	Итоговый	Отчетные концерты, Конкурсы.	Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения выявление знаний, умений, навыков.	Оценка уровня подготовки

### **Итоговая аттестация**

Программа мониторинговых исследований, проводимых в МБОУ ДО Дом детского творчества п.Сосьва (мониторинг проводимый образовательным учреждением по результатам освоения дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в течение учебного года включает:

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка, основные общеучебные компетентности).
2. Мониторинг развития качеств личности обучающихся.

#### **Карта освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

№	ФИ обучающегося	Предметная деятельность по разделам программы	Личностное развитие обучающегося
1			
2			
3			
4			
5			
	Итого:		

#### **Сводная карта освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по объединению.**

№	Группы	Предметная деятельность по разделам программы	Личностное развитие обучающегося
1			
2			
3			
4			
5			
	Итого:		

## 1. Список литературы

1. Барышникова Т.А. Азбука хореографии . - Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. - 128 с.
2. Бурмистрова И. Силаева К. Школа танца для юных. - Москва: Искусство, 2016. - 210 с.
3. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: ВЛАДОС , 2013. - 64 с.
4. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.: ВЛАДОС , 2015. - 136 с.
5. Миллер Э., Блэкман К. Упражнения на растяжку. - М.: Москва, 2016. - 100 с.
6. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. . - М.: Ярославль, 2017. - 340 с.
7. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования . - Кемерово: типография Кемеровского облИУ, 2015. - 63 с.
8. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать . - М.: ВЛАДОС, 2013. - 234 с.
9. Смирнова М.В. Классический танец . - М.: ВЛАДОС, 2014. - 230 с.
10. Хохликова В. Энциклопедия психологических тестов. - М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. - 360 с.

### Литература для педагога

1. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. - Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. - 128с.
2. Васильева, Т.К. Секрет танца. - Санкт- Петербург: Диамант, 2016. - 180с.
3. Васильева Е. Танец. - Москва: Искусство, 2016. - 210 с.
4. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования . - Москва : ВЛАДОС , 2014. - 64с.
5. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - Москва : ВЛАДОС , 2015. - 149 с.
6. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. . - Москва : Терра Спорт , 2017. - 96 с.
7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения . - Москва: Ярославль, , 2017. - 340 с.

8. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать . - М.: ВЛАДОС, 2013. - 234 с.
9. Смирнова М.В Классический танец. - М.: ВЛАДОС, 2015. - 230 с.

**Литература для обучающихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних обучающихся)**

1. Барышникова Т.А Азбука хореографии . - Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. - 128 с.
2. Бурмистрова И. Силаева К. Школа танца для юных. - Москва: Искусство, 2016. - 210 с.
3. Васильева, Т.К. Секрет танца. - Санкт- Петербург: Диамант, 2016. - 180с.
4. Козлов В.В Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: ВЛАДОС , 2013. - 64 с.
5. Коренева, Т.Ф Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - Москва: ВЛАДОС , 2015. - 149 с.
6. Миллер Э., Блэкман К. Упражнения на растяжку. - М.: Москва, 2016. - 100 с.
7. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Москва: Ярославль, , 2017. - 340 с.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Искусство, 2017. - 240 с.

Педагог дополнительного образования хореографического класса постоянно занимается эстетическим воспитанием детей, с тем, чтобы они были всесторонне подготовлены к художественному восприятию и созиданию действительности. В основе этого воспитания лежит формирование любви к своей национальной культуре, народному творчеству, интересу и пониманию красоты окружающего мира, общения. Достижение физического совершенства должно стать важной частью воспитания на уроках хореографии.

Все эти задачи воспитания неотделимы от возрастных и индивидуальных особенностей детей. Возрастными особенностями принято называть анатомо-физиологические и психологические особенности характера того или иного возрастного периода.

В тесной связи с возрастными особенностями находятся индивидуальные - устойчивые свойства личности, характера, интересов, умственной деятельности, присущие тому или иному ребенку и отличающие его от других.

Принято считать:

- от 3-х до 6-ти лет - дошкольный возраст,
- от 6-ти до 12-ти лет - младший школьный возраст,
- от 12-ти до 15-ти лет - средний школьный возраст (подростковый),
- от 15-ти до 17-ти лет - старший школьный возраст (юношеский).

**К 5-6-летнему возрасту** дети способны заниматься хореографией, так как сформированность структур и функций мозга ребенка близка по ряду показателей к мозгу взрослого человека. Современные данные возрастной психологии позволяют утверждать, что мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Однако следует иметь в виду, что в индивидуальном развитии детей одного и того же возраста наблюдаются отклонения от средних показателей темпа созревания мозга и всего организма - опережение или отставание. Кроме того, нужно учитывать и половые различия. В физиологическом отношении мальчики в среднем отстают от девочек на год-полтора, хотя те и другие имеют от рождения одинаковое количество лет.

**К 6-7 годам** дети усваивают понятие пола (к противоположному полу относятся терпимо, доброжелательно), начинают сознательно регулировать свое поведение. Для них характерна устойчивость, непосредственность,

жизнерадостность, веселое настроение. Они способны испытать наслаждение и переживание от восприятия прекрасного. Проявляется потребность во внешних впечатлениях, слушании музыки, в посещении концертов, театров, после чего дети часто изображают увиденное. Большое место в этом возрасте занимает игра - это психологическая потребность осмысления новых знаний через игры. Учитывая все анатомо-физиологические способности данного возраста нужно строить занятия хореографического коллектива.

**7-11 лет (1-3 класс)** - в этом возрасте головной мозг увеличивается, происходят качественные и структурные изменения головного мозга. Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать все самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Слабые стороны в физиологии детей этого возраста - быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому время занятий поначалу может быть ограничено и постепенно увеличиваться от 25-30 минут до 60, а потом и до 90 минут. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти дети особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

**11-14 лет (4-8 класс)** - в этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребенок быстро растет (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Развитие нервной и сердечнососудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к обморокам и головокружению.

Повышается возбудимость нервной системы под влиянием усиленного функционирования желез внутренней секреции. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость (дети порой сами не понимают, что с ними происходит, что побуждает их на ту или иную реакцию). Появляется острая потребность в самоутверждении, стремлении к самостоятельности - оно исходит из желания быть и считаться взрослым.

Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими. «Пусть ваш обучающийся будет ершистым, непокорным, своевольным - это несравненно лучше, чем безмолвная покорность, безволие. Безволие, никчемность - родная сестра подлости». Эмоциональные переживания носят устойчивый характер, они долго помнят обиду и несправедливость. Наблюдается взаимное отрицание полов, каждый живет своим миром. Но затем это желание сменяется заинтересованностью, которая тщательно скрывается.

Для этого возраста занятия могут проводиться 3 раза в неделю, продолжительностью до 1,5 часа. Происходит изучение более сложных движений, комбинаций, осуществляются более объемные постановочные работы.

**15-17 лет (9-11 классы)** - в физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой. Педагог может наиболее способным доверять проведение занятий в младших классах.

МБОУ ДО Дом детского творчества п.г.т. Сосьва  
624971, Свердловская область,  
Серовский район, п.г.т. Сосьва,  
ул. Балдина, д. 49, тел. (8 343) 4-41-47

Решение

Методического совета МБОУ ДО Дом детского творчества п.г.т. Сосьва

Настоящим удостоверяется, что содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танец - залог духовного здоровья» представленная Карманович Е.Г., соответствует современным требованиям к программам дополнительного образования детей и основным направлениям развития системы дополнительного образования детей. (Письмо Минобразования РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказ Минобразования РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»).

Программа может быть использована в учреждениях дополнительного образования детей.

Составитель Карманович Е.Г.

Педагог дополнительного образования МБОУ ДО Дом детского творчества п.г.т. Сосьва.

Протокол МС №1«28» августа 2025г.

Дом детского творчества п.г.т. Сосьва



Директор МБОУ ДО

Е.А.Алешкевич

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159775

Владелец Алешкевич Елена Анатольевна

Действителен с 05.05.2026 по 05.05.2027