АДМИНИСТРАЦИЯ КАРГАТСКОГО РАЙОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАРГАТСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № _1_____
от _28.08.2026 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО Каргатский ДДТ
_____Парамонова С.В.
Приказ № 43-Ъ от 28.08.2026 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

художественной направленности

«Экспрессия»

разноуровневая (углубленный уровень)

Срок реализации – 4 года
Возраст обучающихся – 7-16 лет

Автор:
Голубь Наталья Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Каргат 2026г

Содержание:

1 Пояснительная записка …….3

2. Цель и задачи Программы ……4

3. Ожидаемые результаты ……4

4. Технология реализации Программы ……6

5. Учебный план ……10

6. Учебно-тематический план 1 года обучения ……11

7 . Учебно-тематический план 2 года обучения ……14

8. Учебно-тематический план 3 года обучения …… 17

9. Учебно-тематический план 4 года обучения …… 20

10. Методическое обеспечение Программы …… 24

11. Список литературы …….25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Если природа наградила ребенка
определенными способностями,
не надо искусственно тормозить их развитие.
Способности следует с детских лет развивать,
а недостатки исправлять умелым руководством». *Б.Князев*

Направленность.

Программа дополнительного образования для детей с 7 до 16 лет, направлена на создание условий для становления, развития, совершенствования ребенка средствами искусства танца. Танец – эффективное развивающее средство, способствующее телесно-духовному совершенствованию ребенка. Это один из факторов развития гармоничной и духовно богатой личности. Танец – это совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму. Он обладает большой силой и интенсивностью эмоционального воздействия, приобщая ребенка к символическому языку жестов и танцевальных движений.

Актуальность данной программы. В процессе систематических занятий танцами у детей вырабатываются новые качества движений (они становятся плавными, естественными, непринужденными, выразительными), формируется грациозная фигура, правильная осанка. В процессе обучения развивается физическая сила, выносливость, ловкость и сила. Работа по программе помогает также эффективно решать проблемы, избыточного веса, вызванного недостатком двигательной активности современных детей.

Подход к пониманию природы танца осуществляется по принципу «от простого — к сложному». Поэтапное развитие моторики ребенка, сенсорных и мышечных рефлексов, чувства ритма, умения подчинять движение тела музыкальной теме танца способствует и общему развитию психических функций детского организма, свойств и качеств растущей и развивающейся личности.

Педагогическая целесообразность программы и выбранных методик оздоровления детей средствами хореографии, подтверждается устойчивыми и положительными результатами развития танцевальных умений детей и проводимой оздоровительной работы с обучающимися на занятиях.

Данная программа доступна для детей различных социальных слоев населения.

Новизна данной программы заключается в использовании наряду с традиционными методиками обучения хореографии методов совершенствования опорно-двигательного аппарата, коррекции осанки, технологий дыхательной гимнастики.

Все занятия строятся по принципу общедоступности, без ущерба для качества образовательного процесса и позволяют рационально чередовать трудные упражнения и легкие. На учебных занятиях каждый ребенок должен почувствовать себя успешным в данном виде деятельности, естественным образом поддерживать мотивацию трудной, но достижимой цели.

Все выполняемые упражнения отбираются по принципу природосообразности и соответствуют как строению тела, так и природным функциям опорно-двигательной и мышечной систем организма ребенка. Вспомогательные упражнения и дыхательная гимнастика выполняются на спине и животе, сидя, стоя на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела.

Отличительные особенности данной общеобразовательной Программы заключаются в том, что дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений.

Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца.

Цель программы: создание условий для воспитания личности ребенка, на основе овладения искусством хореографии.

Задачи:

Образовательные:
- ✓ обучение исполнять танцы различных жанров;
- ✓ научиться ориентироваться в пространстве для решения конкретных хореографических задач;
- ✓ научить обучающихся правильной постановке корпуса, рук и ног;
- ✓ обучение приемам целостного восприятия и запоминания рисунка танца;
- ✓ научиться чувствовать красоту и логику танцевальных движений.

Развивающие:
- ✓ развитие коррекции дефектов осанки;
- ✓ развитие двигательных чувств, чувств ритма.
- ✓ развитие эстетического вкуса и потребностей в разнообразных движениях;
- ✓ развитие познавательной и творческой активности детей.

Воспитательные:
- ✓ воспитание восприимчивости к музыкальной культуре;
- ✓ воспитание воли, стремления самосовершенствования;
- ✓ формирование у обучающихся интереса к культуре своей страны.

Программа «Экспрессия» составлена на основе примерных требований к программам дополнительного образования детей (письмо Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.06 № 06-1844).

Возраст детей 7-16 лет

Сроки реализации Программы –4 года.

Режим работы:
Группа 1 года обучения из расчета 2 часа в неделю (64 часа в год)
Группа 2 года обучения из расчета 2 часа в неделю (64 часа в год)
Группа 3 года обучения из расчета 2 часа в неделю (64 часа в год)
Группа 4 года обучения из расчета 2 часа в неделю (64 часа в год)

Ожидаемые результаты

В результате освоения Программы у обучающихся будут сформированы предметные, личностные и метапредметные результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:
- ✓ владеть элементарной хореографической терминологией;
- ✓ основным танцевальным движениям;
- ✓ пониманию единства формы и содержания в танце;

- ✓ пониманию выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- ✓ эмоциональному восприятию хореографического искусства;
- ✓ умению держать себя на сцене, показать суть танца;
- ✓ овладению основными элементами бального танца;
- ✓ выбирать хореографическую композицию для произвольного исполнения;
- ✓ сдержанности, благородству манеры исполнения;
- ✓ осмысленному отношению к танцу как к художественному произведению, отражающему чувства и мысли;
- ✓ чувству ритма, умению характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Личностные результаты:

- ✓ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- ✓ проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- ✓ развитие коммуникативных способностей обучающихся.

Метапредметные результаты:

- ✓ обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- ✓ анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- ✓ видение красоты движений;
- ✓ выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- ✓ управление эмоциями;
- ✓ технически правильное выполнение двигательных действий.

ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Младшая возрастная группа.
В этот период происходит дальнейшее физическое и психофизиологическое развитие ребенка. Совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. Кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности у детей этого возраста ещё не завершили своё формирование. Поэтому регулирующее и тормозящее влияние коры на подкорковые структуры оказывается недостаточным. Несовершенство регулирующей функции появляется в свойственных детям данного возраста особенностях поведения, организации деятельности, эмоциональной сферы. Младшие школьники часто отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, легко возбудимы, очень эмоциональны. Поэтому ребенок младшего школьного возраста – это ещё неокрепший организм с психологической и физиологической точки зрения, требующий к себе со стороны педагога огромного внимания. Задача педагога состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку реализовать свои потенциальные возможности в творчестве, раскрыть ценность умений каждого. Во время занятий детей нельзя торопить и подгонять, тем самым показывая им, что они не умеют работать. Ребенок может замкнуться в себе и потерять интерес к занятиям.
Средняя возрастная группа. У подростков этого возраста повышается способность к регуляции поведения. Разнообразнее и богаче становится содержание и формы их

деятельности. Развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Внутреннее торможение становится более устойчивым, а работоспособность коры головного мозга повышается. Формируется произвольность физиологических процессов, то есть умение управлять ими, ставить цели познавательной деятельности и контролировать их достижения. Этот период характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, устойчивого произвольного внимания и логической памяти. В это время активно формируется абстрактное, теоретическое мышление, усиливается индивидуальные различия, связанные с развитием самостоятельного мышления. Это период для становления нового уровня самосознания, который выражается в стремлении понять себя, свои возможности, своё сходство с другими детьми и свою неповторимость.

Подростки имеют больше навыков для работы по изготовлению игрушек, они могут самостоятельно выбирать художественный образ и создавать его.
Общение со сверстниками выделяется в качестве ведущей деятельности детей этого возрастного периода. Стремление подростка занять подобающее положение среди сверстников сопровождается повышенными требованиями к ценностям и окружающим.
Для старшей возрастной группы более адекватными являются все формы индивидуального сопровождения, встречи с представителями различных профессий, связанных с хореографическим искусством, индивидуальные творческие задания. На первый план выходят методы импровизации, взаимообучения, ролевые игры. Происходит смена педагогической позиции: от мотивирующей и организующей (Основной модуль) к поддерживающей и направляющей (Модуль самореализации).

Технология реализации Программы.

Для достижения положительных результатов работы используются следующие методы и формы работы в объединении:

Методы:

- ✓ объяснительно-иллюстративный (при объяснении нового материала);
- ✓ репродуктивный (при формировании знаний, умений и навыков через систему упражнений);
- ✓ продуктивный (осуществляется при работе ребёнка по правилу или системе правил, требующих творческого подхода);
- ✓ коммуникативный (способствует развитию навыков сотрудничества, правилам общения в коллективе);
- ✓ метод сенсорного восприятия (использование видеороликов, аудиозаписей);
- ✓ метод проверки знаний, умений и навыков (устный опрос, выполнение и анализ практических заданий именно танцевальных).

Формы работы:

- ✓ коллективная (используется на практических занятиях для сплочения коллектива);
- ✓ групповая (при работе в парах и по подгруппам);
- ✓ индивидуальная.

В основу педагогического процесса положены следующие **принципы** обучения и воспитания:

- ✓ принцип индивидуального и личного роста – реализуется через игровые моменты и участие в мероприятиях разного уровня;
- ✓ принцип игровой позиции педагога – исходное отношение к детям;
- ✓ принцип системности - предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении;
- ✓ принцип увлекательности - является одним из самых важных, он учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- ✓ принцип коллективизма – в коллективных творческих делах происходит развитие разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу.
- ✓ принцип креативности – предполагает максимальную ориентацию на творчество ребенка, на развитие его психофизических ощущений, раскрепощение личности.

Материально – технические условия реализации Программы

Технические средства: телевизор, DVD–плеер, проектор, компьютер, магнитофон, диски, флеш-карта, видиокамера; дидактический материал;
методическая и периодическая литература.

Диагностика результативности Программы

Во время реализации Программы уделяется внимание диагностике обучающихся через:

- ✓ выполнение самостоятельной творческой работы определенного уровня сложности по темам программы;
- ✓ итоговое занятие в виде вопросов и ответов по темам, пройденным в течение года и выступления.

Цель входящей диагностики – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся:

- ✓ демонстрация техники исполнения основных движений танца;
- ✓ демонстрация вариаций;
- ✓ отработка движений;
- ✓ постановка танца;
- ✓ репетиции;
- ✓ знакомство с русским народным костюмом;
- ✓ просмотр видеоматериала и прослушивание аудиокассет;
- ✓ изготовление русских костюмов

Содержание работы:

Учебный материал, предусмотренный Программой, распределён в определённой последовательности с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Постепенно, от занятия к занятию, усложняется учебный материал: движения, ритмика, пластика и т.д. В начале учебного года необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию исполнительских умений и навыков. Для выработки ритмичных танцевальных упражнений, в овладении основами техники танца, использую на занятиях:

- ✓ коллективные танцевальные игры;
- ✓ массовые танцы;
- ✓ ритмические упражнения;
- ✓ народный фольклор;
- ✓ потешки, подпевки, прибаутки, песенки, частушки;
- ✓ соревнования между ступенями;
- ✓ создание собственных танцевальных элементов.

Первый год обучения – подготовительный этап, целью которого является формирование устойчивого интереса к занятиям танцами.
Второй год обучения – дети проявляют устойчивый интерес к занятиям хореографией, но обладают недостаточным уровнем природных задатков, Цель работы с такими детьми – обучение способам деятельности в области хореографии, воспитание воли, стремления самосовершенствования.
Третий год обучения – завершена психологическая подготовка ребенка к данному виду деятельности. Цель обучения – развитие способности творческого самовыражения ребенка средствами хореографии.
Четвертый год обучения – отработка техники исполнения танца. Цель обучения – формирование навыков исполнения сценического танца, расширение кругозора; развитие эстетического вкуса, познавательной и творческой активности.
Одной из традиционных форм работы в хореографии является занятие, включающее упражнения тренировочного характера, экзерсис, элементы танца на середине, репетиционные и индивидуальные часы. Занятия с обучающимися проводятся в форме игры, театрализации, развивающей беседы. Игры, которые рекомендуется проводить с детьми и на практических занятиях, пробуждают у детей нравственные чувства, формирующие культуру личности, вырабатываю правила поведения в различных ситуациях. Игра развивает фантазию, воображение ребенка, помогает ему самореализоваться. Форма занятия через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний. Большое внимание уделяется театрализации на практических занятиях. Для работы берутся массовые танцы преимущественно игрового и сюжетного характера, соответствующие возрасту исполнителей. Инсценировки детских песенок и сказок, танцы на сюжеты детских игр, на школьную тематику. Тем существует великое множество. Основная задача – дать ребенку раскрепоститься, побыть актером, обрести уверенность в себе.

Виды и формы контроля

Текущий контроль в течение учебного года. Форма контроля: концертные выступления.

Итоговый контроль выполняется по результатам каждого года обучения. Первый год обучения – танец; второй, третий год обучения – отчетный концерт.

Критерии определения результативности Программы:

1. Музыкальность – способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.
2. Эмоциональность – выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания

хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.)

3. Гибкость, пластичность – мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).
4. Координация, ловкость движений – точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.
5. Творческие способности – умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».
6. Внимание – способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).
7. Память – способность запоминать музыку и движения.

Диагностическая карта

Ф.И	Определение характера музыки, темпа, ритма	Знание жанровых особенностей музыки	Знание основных видов движений испол. для передачи муз. образа	Умение самост. исполнять знакомые плясовые движения	Умение передавать в пластике музык. образ.	Умение выполнять движения с предметами	Знание и определение видов танца (бальный, народный, классический)

Критерии показателей:

Высокий уровень – 3 балла;
Средний уровень – 2 балла;
Низкий уровень — 1 балл.

Высокий уровень: Ребенок знает и называет жанры музыкальных произведений, умеет выполнять знакомые плясовые движения, правильно выполняет перестроения на площадке. Правильно определяет характер музыки, темп, ритм, умеет передавать в пластике движений музыкальный образ. Умеет сочинять несложные плясовые движения. Умеет определять вид танца.
Средний уровень: Ребенок определяет темп, ритм, характер музыки, знает, но допускает ошибки при определении жанров музыки, умеет передать в пластике музыкальный образ, выполняет несложные плясовые движения при участии взрослого. С небольшой помощью взрослого определяет вид танца.

Низкий уровень: Ребенок допускает ошибки при выполнении плясовых движений, не знает и не умеет определить темп, ритм, характер музыки, не выполняет самостоятельно плясовые движения, не умеет передавать музыкальный образ в пластике, не умеет перестраиваться на площадке, не выполняет правильно упражнения с предметами.

Формой подведения итогов реализации данной дополнительной общеобразовательной Программы являются:

- ✓ конкурсы на лучшее исполнение танца;

- ✓ праздничные выступления;
- ✓ («День знаний», «8 марта», «День пожилых людей» и т.д.);
- ✓ развлечения и досуги («Осенены», «Посиделки на завалинке»»);
- ✓ участие в смотрах, конкурсах.

Учебный план по годам обучения

№ п/п	Наименование базовых тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4год обучения		
		т	п	итого	т	п	итого	т	п	итого	т	п	итого
1	«Что такое танец»	2	6	8									
2	«Ходьба разного характера»	4	12	16									
3	«Движения в соответствии с характером музыки	2	12	14									
4	«Упражнения для рук»	2	6	8									
5	«Чтобы танец был красивым »	2	14	16									
6	Участие в концертах.	2	-	2									
7	«Подготовка к занятиям»				2	6	8						
8	«Основа танца - залог успеха»				6	18	24						
9	«Народные пляски»				2	8	10						
10	«Эстрадные танцы для детей»				4	14	18						
11	Организационная работа				2	2	4						
12	«Музыка – это поверхность, по которой ступает танцор»							4	16	18			
13	Разнообразие народного танца.							4	16	18			
14	Танцы народов разных национальностей.							6	20	26			
15	Организационная работа.							2					
16	Виды танцев.										4	12	16
17	Современный танец.										4	12	16
18	Бальные танцы.										4	12	16
19	Спорт и танцы.										2	10	12
20	Организационная работа.										2	2	4
	Итого.	14	50	64	16	48	64	16	48	64	16	48	64

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 1 года обучения:

Образовательная:

- обучение детей играм-превращениям;
- обучение ходьбе разного характера;
- обучение танцам (чебурашка, прялица).

Развивающая:

- развитие у обучающихся устойчивого интереса к занятиям танцами;
-развитие движений разного характера.

Воспитательная:

-воспитание уважительного отношения к педагогу, сверстникам.

№ п/п	Содержание занятий	октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п
1	**«Что такое танец»**	2															
I.1	Танец в нашей жизни.		2														
1.2	Игры-миниатюры.		2														
1.3	Игры – превращения.		2														
II 2.1	**«Ходьба разного характера»**			2													
2.2	Марш (шаг энергичный, бодрый, торжественный).				2												
2.3	Марш со сменой ведущих.				2												
2.4	Расчёт своего действия на звучание музыкальной фразы, бодрый чёткий шаг.				2												
2.5	Повторение, репетиция.					2											
2.4	Шаг энергичный, спокойный, осторожный, шаг с высоким поднятием ноги в коленях.						2										
2.5	Повторение. Шаг энергичный, спокойный, осторожный, шаг с высоким поднятием ноги в коленях.						2										
2.6	Песня о Родине И. Дунаевского (закрепление изученных шагов).						2										
III	**«Движения в соответствии с характером музыки**							2									

3.1	Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с воротцами.								2								
3.2	Движение хороводным шагом со сменой положения рук.								2								
3.3	Повторение. Хороводный шаг: плавный хоровод.								2								
3.4	Пружинящий шаг.										2						
3.5	Бег, галоп, поскоки. «Мячики»-этюд муз. Шитте.										2						
3.6	Повторение. Движение хороводным шагом со сменой положения рук.										2						
IV	**«Упражнения для рук»**									2							
4.1	Ветерок и ветер. Мельница. «Лендлер»-Бетховен.												2				
4.2	Импровизации.												2				
4.3	Импровизации.												2				
V	**«Чтобы танец был красивым »**											2					
5.1	Отработка приставного шага и пружинки.														2		
5.2	Танец «Чебурашка».														2		
5.3	Постановка танца.														2		
5.4	Хоровод «Прялица»-рус.нар. мелодия в обр. Ломовой Т.														2		
5.5	Постановка танца.																2
5.6	«Сударушка» - нар.пляска.																2
5.7	Постановка танца.																2
VI	**Участие в концертах.**															2	
		2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	0	8	2	6
	Итого: 64 ч, Т-14, П-50	8		8		8		8		8		8		8		8	

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся должны:

знать: правила техники безопасности;
- что такое танец;
- для чего нужен танец;
- разнообразие танцев.

уметь:
- двигаться в соответствии с характером музыки.

быть:
- внимательными.

Краткое описание базовых тем 1 обучения

«Что такое танец?»

Теоретическая часть.

«Что такое танец?». Для чего он нужен и как, научиться танцевать. Знакомство со станком. На первых занятиях много играют, с целью раскрепостить обучающихся, заинтересовать. Учатся приветствию.

Практическая часть.

Игры – миниатюры: «качели», «кораблик», «шарик», «деревянные и тряпичные куклы», «цветочки», «верёвочки», «мельница».

«Ходьба разного характера»

Теоретическая часть.

Бытовой шаг и танцевальный. Что такое марш. Приставной шаг.

Практическая часть.

Работа в зале, расстановка пар. Приветствие. Разминка. Маршировка бытовым, затем танцевальным шагом в различных ритмах. Изучение шага с высоким подниманием колена, приставного шага.

«Движение в соответствии с характером музыки»

Теоретическая часть.

Различный характер в музыки, примеры, образные танцы. Знакомство с элементами ритмики.

Практическая часть.

Разминка.

Разучивание хороводного шага. Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки.

Образные танцы – игры: «слон», «лягушонок», «лисичка», «кошечка».

Упражнения для рук.

Теоретическая часть.

Движения рук в танце и его значение. Характер музыки, особенности национальных танцев.

Практическая часть.

Разминка.

Разучивание упражнений для рук: «ленточки», «волна», «крылья»,«поющие руки», «колокола», «колокольчики», «тарелки», «вертушки

«Чтобы танец был красивым».

Теоретическая часть.

Успех танца. Отработка движений, синхронность в танцах, движения в группе.

Практическая часть:

Разминка. Отработка изученных шагов в танцах «Чебурашка», «Прялица», «Сударушка».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 2 года обучения

Образовательная:

- обучение танцам и упражнениям на осанку;
- обучение парного танца;
- обучение эстрадного танца;
- обучение народных плясок, кадриль.

Развивающая:

- развитие построений и рисунков народных плясок с их отличительными элементами;
- развитие движений в танцах - Чунга-Чанга, кадриль, (повторение шагов с высоким подниманием колен, движения рук - мельница, вверх-вниз),

Воспитательная:

- воспитание воли, стремления самосовершенствования.

№ п/п	Содержание занятий	октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п
1	**«Подготовка к занятиям»**	2															
I.1	Дыхание при отработке танцевальных движений.		2														
1.2	Разминка в танце.		2														
1.3	Осанка. Упражнения на осанку. Центр движения.		2														
II 2.1	**«Основа танца - залог успеха»**			2													
2.2	Положения рук в детских танцах и упражнениях.				2												
2.3	Упражнения и движение рук в танцах				2												
2.4	Упражнения « Сладкая грёза»-муз.Чайковского.				2												
2.5	Движение рук в народных плясках.					2											
2.6	Повторение. Положение рук в народных плясках.						2										
2.7	Парный танец - муз.народная.						2										
2.8	Позиции рук в народном танце.						2										
2.9	Разминка. Позиции ног в народном танце.							2									

2.10	Позиции ног.рук. в народном танце.								2								
2.11	Парный танец.								2								
2.12	Отработка танцевальных движений.								2								
III	**«Народные пляски»**									2							
3.1	Изучение основных построений и рисунков народных плясок.										2						
3.2	«Кадриль»- русский танец.										2						
3.3	«Казачок» - украинский танец.										2						
3.4	Татарский танец.												2				
IV	**«Эстрадные танцы »**											2					
4.1	Два вида композиций эстрадного танца.												2				
4.2	Постановка танца «Чунга-Чанга».												2				
4.3	Отработка танца «Чунга-Чанга.													2			
4.4	Работа над движениями в танце.														2		
4.5	Танец «Морячка».														2		
4.6	Эстрадный танец.														2		
4.7	Движения эстрадного танца.																2
4.8	Отработка движений эстрадного танца.																2
V	**Организационная работа**															2	
5.1	Изготовление декораций, пошив костюмов, работа с документацией.																2
		2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
	Итого: 64 ч, Т-16, П-48	8		8		8		8		8		8		8		8	

Ожидаемый результат 2 года обучения

обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- движения народных танцев, перепляс, кадриль;
- движение татарского танца;

уметь:

- выполнять простейшие танцевальные движения;
- распределять позицию рук, ног в танцах;
- выполнять притопы, кружение в парах, шаг с «каблучка».

быть:

- настойчивыми и уверенными в своих способностях к танцам.

Краткое описание базовых тем 2 обучения

Подготовка к занятиям

Теоретическая часть.

Рзминка для мышц рук, ног. Осанка, пульс при выполнении танцев. Центр движения. Как правильно сделать растяжку.

Практическая часть.

Разминка. Упражнения на осанку: на полу, вращения головой, упражнения для плеч, для рук, наклоны, вращения туловища, растяжка ног. Упражнения на центр движения. Как разогреть ноги. Как провести тренировку.

«Основа танца – залог успеха»

Теоретическая часть.

Знание основ танца- залог успеха. Изучение подготовительной позиции рук. Правильность постановки корпуса, ног, рук, головы. Изучение подготовительной позиции ног.

Практическая часть.

Разминка. Позиции ног, рук. Правильное положение тела и его частей при маршировке, при выполнении танцевальных движений. Подскоки. Положения рук в детских танцах и упражнениях: Положения рук в детских танцах и упражнениях: «руки на пояс», «руки в стороны», «руки вперёд», руки «лодочкой», «круглые руки». Положение рук в народных плясках: «руки на талии», «руки перед грудью», «положение рук в парах»: «свечка», «окошечко», … Положение рук во время движения. « Парный танец».

«Народные пляски»

Теоретическая часть.

Изучение основных построений и рисунков народных плясок с их отличительными элементами. Разбор особенностей народных танцев:

«Кадриль»- русский танец.

«Казачок» - украинский танец.

«Татарский танец».

Ставим танец.

Практическая часть.

Упражнения по диагонали. Этюды: «Ах, вы сени мои сени», «Ой, утушка, моя луговая». Разучивание движений: ковырялочка, моталочка, вынос ноги на носок, в сторону с поворотом стопы внутрь, припадание, притопы. Элементы национальных танцев: движения кисти, верёвочка, галоп, мережка и др.

«Эстрадные танцы для детей»

Теоретическая часть.
Изучение двух видов
композиций эстрадного танца с зафиксированной последовательностью и свободным построением. Азбука хореографии. Схемы танцев.
Практическая часть.
Разучивание: «Чунга-Чанга» (повторение шагов с высоким подниманием колен, движения рук-мельница, вверх-вниз, работа кисти, наклоны, полуприседания, прыжки, покачивания).
«Морячка» (марш, хлопки, приставной шаг, притопы, кружение в парах, шаг с «коблучка»).
«Чарли» (шаг на всей стопе, работа плечевого пояса, переминающиеся шаги на месте, полуприседание, кружение на носочках). Разминка. Ритмическая гимнастика.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 3 года обучения

Образовательная:
- научить детей разнообразным движениям под музыку русской пляски;
- научить обучающихся ритму в движении;
- формирование знаний как создать собственный танец.
- особенности азбуки хореографии.

Развивающая:
- развитие стилизованного танца «Карусель»;
- развитие творческих навыков в исполнительской деятельности;
- развитие способности творческого самовыражения средствами хореографии.

Воспитательная:
- воспитание уважительного отношения к партнерам в танце.

№ п/п	Содержание занятий	октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п
1	**«Музыка – это поверхность, по которой ступает танцор»**	2															
I.1	История хореографии. Ритм. Как создать собственную музыку.		2														
1.2	Музыка и танец. Ритм и танец.		2														
1.3	Как создать собственную музыку. Известные хореографы.		2														
1.4	Повторение элементов русской пляски.				2												
1.5	Движения под музыку разного характера.				2												

1.6	Танец без музыки. Ритм.				2												
1.7	Как создать собственный танец.			2													
II 2.1	**«Разнообразие народного танца»**					2											
2.2	Разнообразие русского народного танца.						2										
2.3	Схемы танцев.						2										
2.4	Азбука хореографии.						2										
2.5	Работа над техникой исполнения русского народного танца.							2									
2.6	«Кадриль»- музыка из репертуара гр. «Дилижанс».								2								
2.7	Русский танец с мячом.								2								
2.8	«Вдоль по улице метелица метёт»- разучивание движений.								2								
2.9	Русский перепляс под музыку «Светит месяц».										2						
2.10	Музыкальные игры: «танцующие звери», «мультяшки», «мяч соседу».										2						
III	**«Танцы народов разных национальностей»**									2							
3.1	Знакомство с особенностями танца разных народов.										2						
3.2	Разучивание движений. Восточный танец.											2					
3.3	Особенности движений в восточном танце.												2				
3.4	«Карусель» стилизованный танец.												2				
3.5	Знакомство с особенностями восточного танца.												2				
3.6	«Джин»- восточный танец.													2			
3.7	Изолированные движения в восточном танце.														2		
3.8	Составление танцевальных композиций.														2		
3.9	Этюды, построенные на основе народного танца.														2		

3.10	Этюды, построенные на основе народного танца.																2
3.11	Отработка народного танца.																2
3.11	Постановка танца.																2
IV	**Организационная работа**															2	
		2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
	Итого: 64 ч, Т-16, П-48	8		8		8		8		8		8		8		8	

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся должны

знать:

- правила техники безопасности;
- историю хореографии (как развивалась хореография);
- ритм в танцах, известных хореографов.

уметь:

- двигаться под музыку разного характера.

быть:

- организованным в танцах.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ БАЗОВЫХ ТЕМ 3 ОБУЧЕНИЯ

«Музыка – это поверхность, по которой ступает танцор»

Теоретическая часть.

Беседа по истории хореографии: «Как развивалась хореография». Музыка и танец. Ритм и танец. Как музыка помогает танцу. Как создать собственную музыку. Известные хореографы.

Практическая часть

Повторение элементов русской пляски: простой хороводный шаг, шаг польки, шаги с притопом, ковырялочка, моталочка. Движения под музыку разного характера.

Танец без музыки. Ритм. Как создать собственную музыку.

«Разнообразие народного танца»

Теоретическая часть.

Русский народный танец. Рассматриваются танцы разного характера. Схемы танцев.

Особенности. Азбука хореографии. Опрос.

*Практическая часть***.**

Работа над техникой исполнения русского народного танца. «Кадриль»- музыка из репертуара гр. «Дилижанс».

«Русский танец с мячом»- разучивание движений, техники владения мечом, постановка.

«Вдоль по улице метелица метёт»- разучивание движений, повторение движений рук в танце.

Русский перепляс под музыку «Светит месяц» (шаг с высоким подниманием ноги, имитация руками игры на народных инструментах, дробный топающий шаг).
Музыкальные игры: «танцующие звери», «мультяшки», «мяч соседу».

«Танцы народов разных национальностей»

Теоретическая часть.

Знакомство с особенностями танца разных народов, разучивание движений. Восточный танец - особенности движений рук, изолированные движения.

*Практическая часть***.**

«Карусель»- стилизованный танец (знакомство с особенностями танца этого народа, разучивание движений).

«Джин»- восточный танец (танец живота, особенности движений рук, изолированные движения).

Составление танцевальных композиций, этюдов, построенных на основе народного танца.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи 4 года обучения

Образовательная:

- обучение современного танца;
- научить определять различные виды танцев (Рок-н-ролл, Джаз, самба).

Развивающая:

- развитие навыков исполнения сценического танца;
- расширение кругозора в разнообразии танцев;
- развитие эстетического вкуса.

Воспитательная:

- воспитание волевого характера обучающихся.

№ п/п	Содержание занятий	октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
		т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п	т	п
1	**«Виды танцев»**	2															
I.1	Танец стиля модерн.		2														
1.2	Сравнительный анализ балета и современного танца.		2														
1.3	Техника современного танца.		2														
1.4	Современный танец и его движения.			2													
1.5	Упражнения и тренировка движений в современном танце.				2												
1.6	Ритмические движения в танце.				2												
1.7	Передвижения в танце.				2												
II 2.1	**«Современный танец»**					2											

2.2	Джаз						2										
2.3	Различные типы джаза.						2										
2.4	Техника исполнения-джаза.						2										
2.5	Музыка в стиле Рок-н-ролл.							2									
2.6	Танец Рок-н-ролл.								2								
2.7	Стилизованный эстрадный танец.								2								
2.8	Постановка танцев.								2								
III	**«Бальные танцы»**									2							
3.1	Партнёрство в бальных танцах.										2						
3.2	Вальс. Разучивание движений вальса.										2						
3.3	Техника выполнения движений в танце - вальс.										2						
3.4	Знакомство с танцем - Самба.											2					
3.5	Разучивание движений самбы.												2				
3.6	Повторение движений в танце самба.												2				
3.7	Отработка движений танца - самбы.												2				
IV	**Спорт и танцы**													2			
4.1	Упражнения и тренировка движений в танцах.														2		
4.2	Повторение изученных танцевальных движений.														2		
4.3	Спорт и танец.														2		
4.4	«Пробы пера».																2
4.5	«Пробы пера».																2
V	**Организационная работа**															2	
	Изготовление декораций, пошив костюмов, работа с документацией.																2
		2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
	Итого: 64 ч, Т-16, П-48	8		8		8		8		8		8		8		8	

Ожидаемый результат 4 года обучения

Обучающиеся должны

знать:

- все о стилях танца;
- технику современного танца;
- движение танцев: вальс, Самба, Рок-н-ролл.
- делать сравнительный анализ балета и современного танца.

уметь:

- двигаться в стиле вальса, Самбы, Рок-н-ролла;
- выполнять ритмические движения;
- различать технику исполнения эстрадных танцев.

быть:

- организованным, доброжелательным, воспитанным.

Краткое описание базовых тем 4 года обучения

«Виды танцев»

Теоретическая часть.

Сравнительный анализ балета и современного танца. Рассматриваются различные школы современного танца, техника современного танца.

Практическая часть.

Изучение техники Марты Грэхем: упражнения на полу, на сгибание ног, для пресса, тренировка центра, параллельные движения, отработка чувства ритма, передвижения в пространстве, триплет.

«Постановка современного танца»

Теоретическая часть.

Беседа о джазе, о наиболее важных аспектах джаза: ритм, синкопирование, вращение бёдрами, изолированные движения. Различные типы джаза. Как научиться танцевать джаз. Африканские корни джаза. Джазовая музыка.

Рок-н-ролл. История танца. Техника исполнения. Музыка в стиле Рок-н-ролл. Как танцевать Рок-н-ролл.

Стилизованный эстрадный танец.

Практическая часть.

Разучивание джазовых упражнений: на растяжку, походка с разворотом, изолированные движения тазом.

Движения на одном месте, при движении вперёд, при движении назад, подскок, положение рук, последовательности выполнения эстрадного танца.

Движения ног в рок-н-ролле, основные шаги, простой разворот, слайд – брейк, испанский захват, вращение.

Постановка танцев.

«Бальные танцы»

Теоретическая часть.

Теоретические основы бальных танцев. История вальса и Самбы. Партнёрство в бальных танцах.

Практическая часть.

Разучивание движений вальса и самбы. Постановка танцев.

Повторение
Теоретическая часть.
Импровизации и запись танца. Как создаётся танец, первые идеи, репетиции, представление. Спорт и танец. Какую пользу приносят танцы.
Практическая часть.
«Пробы пера»- обучающиеся по желанию выбирают стили танца, жанр танца и пробуют ставить самостоятельно танец.
Организационная работа
Изготовление декораций, пошив костюмов, работа с документацией.

Материально-техническое обеспечение Программы.

- ✓ мультимедийный проектор;
- ✓ экран;
- ✓ ноутбук;
- ✓ фортепиано;
- ✓ музыкальный центр;
- ✓ танцевальный зал.

1.Технические средства обучения (звуковые):

- ✓ видеоаппаратура;
- ✓ мультимедийная система;
- ✓ музыкальный центр.

2.Учебно-наглядные пособия:

- ✓ набор СД – дисков с записями мелодий.

3.Музыкальные игры.

«Определи по ритму», «Тихо, громко», «Музыкальное лото», «Веселые ладошки», «Ну- ка, повторяйте», «Стирка», «Зайцы», «Три поросенка», «Волшебный цветок», «Мельница», «Цирковые лошадки», «Кукляндия», «Цветок», «Ленточки», «Снежинки», «Сладкий апельсин» и др.

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы и приёмы организации УВП	Формы проведения итогов	Материально техническое обеспечение	Ожидаемые результаты
1.	Вводное занятие **Виды танцев**	Коллективная, групповая	- Объяснительно-иллюстративные; -словесные.	Практические задания.	Технические средства: компьютер, плюсовки, минусовки, телевизор, DVD–плеер, проектор, фортепьяно.	**Знать:** -правила техники безопасности работы; -основы хореографии **Уметь:** -чётко работать в танце.
2.	**Современные танцы**	Индивидуальная, групповая.	Репродуктивный, продуктивный, самостоятельной познавательной деятельности.	Практическая (отработка современных танцев) Показ танца.	Компьютер, музыкальный центр телевизор, DVD–плеер, проектор фортепьяно.	**Знать:** ритмику в движении. **Уметь:** держать движение.
3	**Бальные танцы**	Индивидуальная, коллективная, групповая.	Объяснительный, наглядный.	Показ танца.	Компьютер, музыкальный центр, плюсовка бальной музыки, проектор, компьютер, магнитофон.	Знать: Элементы бального танца. Уметь: различать: виды танцев.
4	Спорт и танцы.	Индивидуальная, групповая.	объяснительно-иллюстративный Словесный, продуктивный, Демонстрация.	Практическая работа.	Музыкальный центр диски, флеш-карта, видеокамера, фортепьяно.	Знать: движения пластики. Уметь: правильно расположить тело в танце.

Нормативно-правовые акты и документы:

Настоящая программа разработана и утверждена в соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р;

- Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015г. №996-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №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»;

- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018г., протокол №3);

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 13.03.2019г. №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»;

- Приказом министерства образования и науки РФ и министерства просвещения РФ от 5.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Уставом и локальными нормативными актами муниципального казенного учреждения дополнительного образования Каргатский Дом детского творчества (далее – ДДТ).

Список литературы для обучающихся

1. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика» под ред. А.И.Буренина.
2. Т. Барышникова «Азбука хореографии» Москва 2001г.
3. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003г.
4. 4. Н. Зарецкая, З. Роот «Танцы в детском саду» Москва 2003г.

Список литературы для педагога

1. Бекина С. И. «Музыка и движение» , М, «Просвещение» 1981г.
2. Богданов А. Г. «Урок русского народного танца» , М, «Просвещение», 1995
3. Зацепина К. «Народно- сценический танец», М, «Просвещение», 1976г.
4. Закон РФ «Об образовании», Педагогический поиск, № 7-8.
5. Климов А., «основы русского народного танца» , М,«Просвещение», 1994.
6. Кулагина И. Ю. «Возрастная психология», М,«Просвещение», 2001.
7. Луговская А. «Ритмические упражнения , игры, пляски», М,«Просвещение», 1991
8. Медведь Э. И. «Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования», М,«Просвещение», 2002.
9. Поляков С. А. «В поисках педагогической инновации» , М,«Просвещение», 1998
10. Полятков С. С. «Основы современного танца», М,«Просвещение», 2005
11. Богомолова Л. В. «Проблемы эстетического воспитания подростков», М,«Просвещение», 1994г.
12. Беспятова Н. К. «Программа педагога дополнительного образования», М, «Айрисс-пресс», 2003г.
13. Руднева С. В. «Ритмика. Музыкальное движение», М,«Просвещение», 1972
14. 14.Слуцкий В.И. «Элементарная педагогика или как управлять поведением человека», М, «Просвещение», 1992г.