

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята  
на методическом совете  
«27» августа 2021 г.  
Протокол № 12  
от «27» августа 2021 г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

«ОБЩАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»

*Возрастная категория - 11-15 лет*

*Срок реализации – 3 года*

*Педагог дополнительного образования:*

*Вещикова Оксана Николаевна*

*г. Калуга  
2021 год*

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Общая хореография»
Автор программы	Вещикова Оксана Николаевна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Общая хореография»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «АЙСБЕРГ»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	Г. Калуга, ул. Комсомольская, д. 6/2.
Год разработки	2021
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	3 года
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения – 216 часов 2 год обучения – 216 (288) часов 3 год обучения – 216 (288) часов
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	11 - 15 лет
Направление и вид деятельности	Художественное, хореографическое искусство
Форма реализации	Очная (стационарная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	<a href="#">Приложение № 2 от 30.06.2022 г.</a> <a href="#">Приложение № 3 от 23.06.2023 г.</a>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа».

Танцевальное искусство - это прежде всего развитие чувства ритма, умение слышать, слушать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей. Речь может идти о своеобразной хореотерапии - методе, разработанном в последние годы. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотного поведения в обществе, дают представления об актерском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и эпох столь же необходимо, как изучение всемирной истории и этапов развития мировой художественной культуры, ибо каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Именно поэтому, реализация данной программы имеет важное значение в удовлетворении потребности общества в воспитании всесторонне развитой, гармоничной и здоровой личности.

Программа «Общая хореография» рассчитана на обучающихся, которые уже имеют знания и навыки в танцевальном исполнительстве, которые прошли обучение по программе «Хореография».

Настоящая программа разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Данная программа актуальна, так как предоставляет собой комплексный подход к физическому развитию, поэтапному обучению азам хореографии.

Новизна программы состоит в сочетании основ хореографии и физической культуры.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия хореографией развивают художественные способности обучающихся, формируют эстетический вкус, благотворно влияют на физическое здоровье и позитивное эмоциональное состояние. Этому способствуют используемые в программе организационные формы и приемы обучения, а именно:

- организация и управление вниманием;
- разъяснение смысла деятельности;
- повторение изучаемого материала, как итог – качественное исполнение;
- обеспечение ситуации успеха в достижении цели;
- оценивание действий, процесса и результатов обучения.

Цель программы - развить художественно-творческие способности, привить музыкально-двигательные навыки, обучить искусству танца.

Задачи программы:

образовательные:

- обучить на базе танцевальных знаний, умений и навыков, используя разнообразные и доступные движения эстрадного танца, стилизованных классического и народного танцев;
- продолжить обучение свободному владению танцевальным пространством и естественному ощущению себя в нём, выразительности, непринужденности и техничности в исполнении движений.

развивающие:

- развить опорно – двигательный аппарат: выворотность, гибкость, пластичность;
- развить чувство ритма, зрительную память, умение повторить движение, быстроту реакции, концентрацию внимания, чувство партнёра и ансамбля.

воспитательные:

- формировать стремление к творческому самовыражению, грамотному овладению эмоциями, пониманию прекрасного;
- воспитать чувства коллективизма, взаимопомощи, чуткости и доброжелательности по отношению к другим;
- воспитать целеустремлённость, выдержку, настойчивость, интерес к уроку и работе;
- воспитать культуру поведения, самодисциплину;
- формировать бережное отношение к танцевальным костюмам и материально – технической базе коллектива.

Модифицированная программа объединения «Общая хореография» представляет собой синтез примерных образовательных программ по предметам «Основы эстрадного танца», «Основы гимнастики», «Основы стилизованного народного танца».

Программа имеет художественную направленность, так как ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, художественных способностей и склонностей, предусматривая возможность творческого самовыражения, творческой импровизации.

Данная программа охватывает обучающихся в возрасте 11-15 лет.

Занятия проводятся в группах. Группа может комплектоваться до 8 человек независимо от года обучения.

Условиями отбора для занятий хореографией являются: выявление наличия удовлетворительных физических данных при диагностике (Приложение 1), медицинский допуск по состоянию здоровья, желание заниматься именно этим видом искусства и способность к систематическим занятиям. В процессе занятий возможен естественный отбор.

Программа рассчитана на 3 года с постепенным усложнением изучаемого материала, нагрузка составляет 216 часов первого года обучения, 216 (288) часов второго и третьего года обучения.

Режим и продолжительность занятий: 6 (8) академических часов в неделю, из них групповые – 2 (4) часа в неделю, индивидуальные – 4 часа в неделю, продолжительность занятия 1 академический час - 45 мин.

Основная форма проведения занятий – групповая. В целях наиболее успешного усвоения учебного материала и стимулирования творческих способностей, занятия могут проводиться по подгруппам и индивидуально, что обеспечивает подход к личности каждого члена коллектива и организации его самостоятельной и творческой деятельности по направлению работы объединения. Индивидуальные занятия с обучающимися предусматриваются в подгруппе с переменным составом (от 1 до 3 человек) для следующих категорий:

- 1) плохо усваивающие программный материал и требующие к себе особого внимания;
- 2) в период подготовки к конкурсам и концертам;
- 3) показывающие высокие результаты на занятиях и на конкурсах.

В процессе обучения педагог оставляет за собой право использовать формы, методы проведения занятий, руководствуясь принципами целесообразности и мобильности самого образовательного процесса. Реализация воспитательных задач достигается проведением мероприятий воспитательно-познавательной направленности: беседа, просмотр видео концертных и конкурсных выступлений, индивидуальные и коллективные показы и выступления перед детской и родительской аудиторией, посвященные праздничным датам, посещение концертов танцевальных коллективов города, анализ просмотренных мероприятий.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы на период введения карантинных ограничений может быть осуществлена в форме дистанционного обучения. Для дистанционного обучения педагог выбирает из учебно-тематического плана темы, которые могут быть восприняты и реализованы обучающимися в домашних условиях под руководством педагога как самостоятельно, так и с помощью родителей.

Формы отслеживания результатов обучения.

В процессе обучения по данной программе отслеживаются три вида результатов:

- текущие (выявление ошибок и успехов обучающихся на занятиях);
- промежуточные (проверяется уровень освоения программы);
- итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- 1) через открытые уроки;
- 2) через выступление на отчетном мероприятии в конце учебного года;
- 3) через участие в фестивалях и конкурсах.

Отслеживание личностного развития обучающихся осуществляется методом наблюдения и по данным диагностики два раза в год (Приложение 1).

Ожидаемые результаты.

К концу первого года обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- уметь правильно держать корпус в танце;
- уметь координационно – ориентировочно двигаться в танцевальном пространстве;
- уметь выполнить разминку, подготовить свое тело к работе самостоятельно;
- развить ритмичность, музыкальность, артистичность, эмоциональную выразительность;
- уметь быть собранными и точными в изучении и исполнении движений, танцевальных композиций;
- уметь работать в ансамбле, сольно, в дуэте.

К концу второго года обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- уметь правильно выполнять тренажные упражнения;
- знать партии танца (при наличии сюжетно-ролевых постановок);
- уметь выразительно исполнять программный репертуар танцев.

К концу третьего года обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- знать весь программный репертуар;
- уметь правильно и безопасно выполнять акробатические и гимнастические элементы в танце;
- уметь быть мобильными и легко ориентироваться на любой танцевальной площадке;
- уметь быть эмоционально активными в исполнении сольных, дуэтных и ансамблевых постановок.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ЦПЦ «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
Раздел 1. Диагностика	2		2
Раздел 2. Тренажный комплекс	60	4	56
Раздел 3. Стрейтчинг	50	4	46
Раздел 4. Постановочная работа (соло, дуэты, ансамбль)	80	10	70
Раздел 5. Диагностика	2		2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	19	1	18
Отчетное мероприятие	2		2
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Правила поведения внутри клуба, во время учебного процесса.

### **Раздел 1. Диагностика**

Цель: выявление знаний и навыков обучающихся на начало учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

### **Раздел 2. Тренажный комплекс**

Цель: подготовка тела танцора к углубленному изучению элементов акробатики, танцевальных элементов и их сочетаниям.

Теория: беседа на темы «Тело танцора», «Безопасность при выполнении акробатических элементов».

Практика: комплексы партерных, силовых, акробатических упражнений.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

### **Раздел 3. Стрейтчинг**

Цель: знакомство с популярным направлением фитнеса.

Теория: беседы на темы «Растяжка, как вид тренировки», «Растяжка мышц», «Развитие гибкости», «Растяжка- это здоровье!»

Практика: изучение тренировочного комплекса, повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, анализ, контрольное занятие.

### **Раздел 4. Постановочная работа (соло, дуэты, ансамбль)**

Цель: применение полученных навыков в исполнительском мастерстве.

Теория: идея танца, создание образа.

Практика: работа с репертуаром.

Формы работы: беседа, показ, репетиция.

Формы контроля знаний: концерт.

### **Раздел 5. Диагностика**

Цель: выявление знаний и навыков обучающихся на конец учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера.**

Беседа о правилах поведения на внутренних и выездных мероприятиях, о зрительской культуре, об уважительном отношении к труду и творчеству других людей.

Сплочение коллектива, воспитание творчески активной и самостоятельной личности, воспитание доброго отношения к окружающим, развитие самооценки.

Посещение и участие в концертных программах, применение умений и навыков, полученных в процессе обучения при подготовке конкурсных выступлений, просмотр видео материала.

Выступления перед детской и родительской аудиторией, посвященные праздничным датам, беседы, творческие эстафеты, творческие мастер-классы, открытые уроки.

### **Отчетное мероприятие.**

Итоговое мероприятие в форме праздничного концерта для родителей.



Утверждаю  
директор МБОУ ДО  
ЦДПЦ «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
Раздел 1. Диагностика	2		2
Раздел 2. Основы акробатики и актерского мастерства	38	4	34
Тема 2.1 Сюжетные этюды	19	2	17
Тема 2.2 Акробатические элементы (соло, дуэты)	19	2	17
Раздел 3. Основы стилизованного народного танца (с учетом базовой подготовки)	55	1	54
Тема 3.1 Экзерсис у станка	30	1	29
Тема 3.2 Экзерсис на середине зала	25		25
Раздел 4. Гимнастический тренинг, стрейтчинг	37	2	35
Раздел 5. Постановочная работа (соло, дуэты, ансамбль)	60	4	56
Раздел 6. Диагностика	2		2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	19	1	18
Отчетное мероприятие	2		2
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Правила поведения внутри клуба, во время учебного процесса.

### **Раздел 1. Диагностика**

Цель: выявление знаний и навыков обучающихся на начало учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

### **Раздел 2. Основы акробатики и актерского мастерства**

Цель: ознакомление и обучение азам акробатики при использовании базовых танцевальных элементов и их сочетании, развитие эмоциональности танцора.

#### **Тема 2.1 Сюжетные этюды**

Теория: беседа на тему «Сюжет, эмоции и танец».

Практика: задания-этюды «танцуем предлагаемые обстоятельства».

Формы работы: коллективная, индивидуальная и дуэтная работа.

Формы контроля знаний: контрольное занятие.

#### **Тема 2.2 Акробатические элементы (соло, дуэты)**

Теория: беседа на тему «Тело танцора».

Практика: упражнения «мост», «полумост», «колесо», «стойка».

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

### **Раздел 3. Основы стилизованного народного танца**

Цель: углубленное изучение элементов и связей.

#### **Тема 3.1 Экзерсис у станка**

Теория: беседа «Какой танец является стилизованным?»

Практика: изучение позиций ног, рук, положения корпуса, положения головы, положения кисти; приседания, полуприседания, «зигзаг», «гармошка», «моталочки», «молоточки», повороты и полуповороты; повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

#### **Тема 3.2 Экзерсис на середине зала**

Практика: изучение на середине зала позиций ног, рук, положения корпуса, положения головы, положения кисти; приседания, полуприседания, «зигзаг», «гармошка», «моталочки», «молоточки», повороты и полуповороты; повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

### **Раздел 4. Гимнастический тренинг, стрейтчинг**

Цель: развитие общей физической подготовки.

Практика: закачка мышц: пресса, спины, ног (внутреннее, внешнее бедро), рук; подъёмы (вытягивание, сокращение, разворот); наклоны, шпагаты. Растяжка: наклоны вперед в паре, в наклоне в паре, шпагаты (правый, левый, поперечный), верёвочка, растяжка с отягощением (с партнёром), шпагаты со скамейки.

Формы работы: тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, анализ, контрольное занятие.

### **Раздел 5. Постановочная работа (соло, дуэты, ансамбли)**

Цель: применение полученных навыков в исполнительском мастерстве.

Теория: идея танца, создание образа.

Практика: работа с репертуаром.

Формы работы: беседа, показ, репетиция.

Формы контроля знаний: концерт.

## **Раздел 6. Диагностика**

Цель: выявление знаний и навыков обучающихся на конец учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера.**

Беседа о правилах поведения на внутренних и выездных мероприятиях, о зрительской культуре, об уважительном отношении к труду и творчеству других людей.

Сплочение коллектива, воспитание творчески активной и самостоятельной личности, воспитание доброго отношения к окружающим, развитие самооценки.

Посещение и участие в концертных программах, применение умений и навыков, полученных в процессе обучения при подготовке конкурсных выступлений, просмотр видео материала.

Выступления перед детской и родительской аудиторией, посвященные праздничным датам, беседы, творческие эстафеты, творческие мастер-классы, открытые уроки.

### **Отчетное мероприятие.**

Итоговое мероприятие в форме праздничного концерта для родителей.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
ДПЦ «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 1. Диагностика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Раздел 2. Основы акробатики и актерского мастерства</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>
Тема 2.1 Сюжетные этюды	30	2	28
Тема 2.2 Акробатические элементы (соло, дуэты)	30	2	28
<b>Раздел 3. Основы стилизованного народного танца (с учетом базовой подготовки)</b>	<b>75</b>	<b>1</b>	<b>74</b>
Тема 3.1 Экзерсис у станка	40	1	39
Тема 3.2 Экзерсис на середине зала	35		35
<b>Раздел 4. Гимнастический тренинг, стрейтчинг</b>	<b>47</b>	<b>2</b>	<b>45</b>
<b>Раздел 5. Постановочная работа (соло, дуэты, ансамбль)</b>	<b>80</b>	<b>4</b>	<b>76</b>
<b>Раздел 6. Диагностика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>18</b>
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>13</b>	<b>275</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Правила поведения внутри клуба, во время учебного процесса.

### **Раздел 1. Диагностика**

Цель: выявление знаний и навыков обучающихся на начало учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

### **Раздел 2. Основы акробатики и актерского мастерства**

Цель: ознакомление и обучение азам акробатики при использовании базовых танцевальных элементов и их сочетании, развитие эмоциональности танцора.

#### Тема 2.1 Сюжетные этюды

Теория: беседа на тему «Сюжет, эмоции и танец».

Практика: задания-этюды «танцуем предлагаемые обстоятельства».

Формы работы: коллективная, индивидуальная и дуэтная работа.

Формы контроля знаний: контрольное занятие.

#### Тема 2.2 Акробатические элементы (соло, дуэты)

Теория: беседа на тему «Тело танцора».

Практика: упражнения «мост», «полумост», «колесо», «стойка».

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

### **Раздел 3. Основы стилизованного народного танца**

Цель: углубленное изучение элементов и связей.

#### Тема 3.1 Экзерсис у станка

Теория: беседа «Какой танец является стилизованным?»

Практика: изучение позиций ног, рук, положения корпуса, положения головы, положения кисти; приседания, полуприседания, «зигзаг», «гармошка», «моталочки», «молоточки», повороты и полуповороты; повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

#### Тема 3.2 Экзерсис на середине зала

Практика: изучение на середине зала позиций ног, рук, положения корпуса, положения головы, положения кисти; приседания, полуприседания, «зигзаг», «гармошка», «моталочки», «молоточки», повороты и полуповороты; повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

### **Раздел 4. Гимнастический тренинг, стрейтчинг**

Цель: развитие общей физической подготовки.

Практика: закачка мышц: пресса, спины, ног (внутреннее, внешнее бедро), рук; подъёмы (вытягивание, сокращение, разворот); наклоны, шпагаты. Растяжка: наклоны вперед в паре, в наклоне в паре, шпагаты (правый, левый, поперечный), верёвочка, растяжка с отягощением (с партнёром), шпагаты со скамейки.

Формы работы: тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, анализ, контрольное занятие.

### **Раздел 5. Постановочная работа (соло, дуэты, ансамбли)**

Цель: применение полученных навыков в исполнительском мастерстве.

Теория: идея танца, создание образа.

Практика: работа с репертуаром.

Формы работы: беседа, показ, репетиция.

Формы контроля знаний: концерт.

## **Раздел 6. Диагностика**

Цель: выявление знаний и навыков обучающихся на конец учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера.**

Беседа о правилах поведения на внутренних и выездных мероприятиях, о зрительской культуре, об уважительном отношении к труду и творчеству других людей.

Сплочение коллектива, воспитание творчески активной и самостоятельной личности, воспитание доброго отношения к окружающим, развитие самооценки.

Посещение и участие в концертных программах, применение умений и навыков, полученных в процессе обучения при подготовке конкурсных выступлений, просмотр видео материала.

Выступления перед детской и родительской аудиторией, посвященные праздничным датам, беседы, творческие эстафеты, творческие мастер-классы, открытые уроки.

### **Отчетное мероприятие.**

Итоговое мероприятие в форме праздничного концерта для родителей.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДН» «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
Раздел 1. Диагностика	2		2
Раздел 2. Основы акробатики и актерского мастерства	20	4	16
Тема 2.1 Сюжетный танец	10	2	8
Тема 2.2 Акробатические элементы (соло, дуэты)	10	2	8
Раздел 3. Основы эстрадного танца	48	2	46
Тема 3.1 Танцевальные связки (соло, дуэты, ансамбль)	24	1	23
Тема 3.2 Танцевальные связки с элементами акробатики	24	1	23
Раздел 4. Основы стилизованного народного танца (с учетом базовой подготовки)	45	2	43
Раздел 5. Гимнастический тренинг, стрейтчинг	20	2	18
Раздел 6. Постановочная работа (соло, дуэты, ансамбль)	60	4	56
Раздел 7. Диагностика	2		2
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	16	1	15
Отчетное мероприятие	2		2
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Правила поведения внутри клуба, во время учебного процесса.

### **Раздел 1. Диагностика**

Цель: выявление знаний и навыков обучающихся на начало учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

### **Раздел 1. Основы акробатики и актерского мастерства**

Цель: ознакомление и обучение азам акробатики через игровое начало при использовании базовых танцевальных элементов и их сочетании, развитие эмоциональности танцора.

#### Тема 1.1 Сюжетный танец

Теория: беседа на тему «Сюжет, эмоции и танец».

Практика: задания-этюды «танцуем сказку».

Формы работы: коллективная, индивидуальная и дуэтная работа.

Формы контроля знаний: контрольное занятие.

#### Тема 1.2 Изучение акробатических элементов.

Теория: беседа на тему «Тело танцора».

Практика: упражнения «мост», «полумост», «колесо», «стойка».

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

### **Раздел 2. Основы эстрадного танца**

Цель: знакомство с современными танцевальными направлениями.

Теория: беседа «Танец в современном мире».

#### Тема 2.1 Танцевальные связки (соло, дуэты, ансамбль).

Практика: изучение танцевального материала, повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, анализ, контрольное занятие.

#### Тема 2.2 Акробатические элементы (соло, дуэты)

Практика: стойка на локтях, стойка на груди, перевороты вперед, назад, поддержки, повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, анализ, контрольное занятие.

### **Раздел 3. Основы стилизованного народного танца**

Цель: углубленное изучение элементов и связок.

Теория: беседа «Какой танец является стилизованным?»

Практика: изучение позиций ног, рук, положения корпуса, положения головы, положения кисти; приседания, полуприседания (быстрые и медленные, с подъёмом на полупальцы, с наклоном корпуса); упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ног по полу, низкие и высокие развороты ноги; каблучные упражнения, дробное выстукивание: «верёвочка», «зигзаг», «гармошка», «моталочки», «молоточки», повороты и полуповороты; повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

### **Раздел 4. Гимнастический тренинг, стрейтчинг**

Цель: развитие общей физической подготовки.

Практика: закачка мышц: а/пресса, б/спины, в/ ног (внутреннее, внешнее бедро), г/ рук; подъёмы (вытягивание, сокращение, разворот); наклоны, шпагаты, «лодочка», «лягушка».

Растяжка: наклоны вперед в паре, «лягушка» в наклоне в паре, шпагаты (правый, левый, поперечный), верёвочка, растяжка с отягощением (с партнёром), шпагаты со скамейки.

Формы работы: тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, анализ, контрольное занятие.

#### **Раздел 5. Постановочная работа**

Цель: применение полученных навыков в исполнительском мастерстве.

Теория: идея, создание образа.

Практика: работа с репертуаром.

Формы работы: беседа, показ, репетиция.

Формы контроля знаний: концерт.

#### **Раздел 6. Диагностика**

Цель: выявление знаний и навыков обучающихся на конец учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

#### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера.**

Беседа о правилах поведения на внутренних и выездных мероприятиях, о зрительской культуре, об уважительном отношении к труду и творчеству других людей.

Сплочение коллектива, воспитание творчески активной и самостоятельной личности, воспитание доброго отношения к окружающим, развитие самооценки.

Посещение и участие в концертных программах, применение умений и навыков, полученных в процессе обучения при подготовке конкурсных выступлений, участие в творческих конкурсах разного уровня, просмотр видео материала.

Выступления перед детской и родительской аудиторией, посвященные праздничным датам, беседы, творческие эстафеты, творческие мастер-классы, открытые уроки.

#### **Отчетное мероприятие.**

Итоговое мероприятие в форме праздничного концерта для родителей.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДНЦ «Содружество»



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 1. Диагностика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Раздел 2. Основы акробатики и актерского мастерства</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
Тема 2.1 Сюжетный танец	20	3	17
Тема 2.2 Акробатические элементы (соло, дуэты)	20	3	17
<b>Раздел 3. Основы эстрадного танца</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>
Тема 3.1 Танцевальные связки (соло, дуэты, ансамбль)	30	2	28
Тема 3.2 Танцевальные связки с элементами акробатики	20	2	18
<b>Раздел 4. Основы стилизованного народного танца (с учетом базовой подготовки)</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>
<b>Раздел 5. Гимнастический тренинг, стрейтчинг</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>Раздел 6. Постановочная работа (соло, дуэты, ансамбль)</b>	<b>80</b>	<b>8</b>	<b>72</b>
<b>Раздел 7. Диагностика</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>20</b>
<b>Отчетное мероприятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого:</b>	<b>288</b>	<b>28</b>	<b>260</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Правила поведения внутри клуба, во время учебного процесса.

### **Раздел 1. Диагностика**

Цель: выявление знаний и навыков обучающихся на начало учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

### **Раздел 2. Основы акробатики и актерского мастерства**

Цель: ознакомление и обучение азам акробатики через игровое начало при использовании базовых танцевальных элементов и их сочетании, развитие эмоциональности танцора.

#### **Тема 2.1 Сюжетный танец**

Теория: беседа на тему «Сюжет, эмоции и танец».

Практика: задания-этюды «танцуем сказку».

Формы работы: коллективная, индивидуальная и дуэтная работа.

Формы контроля знаний: контрольное занятие.

#### **Тема 2.2 Изучение акробатических элементов.**

Теория: беседа на тему «Тело танцора».

Практика: упражнения «мост», «полумост», «колесо», «стойка».

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

### **Раздел 3. Основы эстрадного танца**

Цель: знакомство с современными танцевальными направлениями.

Теория: беседа «Танец в современном мире».

#### **Тема 3.1 Танцевальные связки (соло, дуэты, ансамбль).**

Практика: изучение танцевального материала, повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, анализ, контрольное занятие.

#### **Тема 3.2 Акробатические элементы (соло, дуэты)**

Практика: стойка на локтях, стойка на груди, перевороты вперед, назад, поддержки, повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, анализ, контрольное занятие.

### **Раздел 4. Основы стилизованного народного танца**

Цель: углубленное изучение элементов и связок.

Теория: беседа «Какой танец является стилизованным?»

Практика: изучение позиций ног, рук, положения корпуса, положения головы, положения кисти; приседания, полуприседания (быстрые и медленные, с подъёмом на полупальцы, с наклоном корпуса); упражнения на развитие подвижности стопы, маленькие броски, круговые движения ног по полу, низкие и высокие развороты ноги; каблучные упражнения, дробное выстукивание: «верёвочка», «зигзаг», «гармошка», «моталочки», «молоточки», повороты и полуповороты; повторение изученного материала.

Формы работы: показ, тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, контрольное занятие.

### **Раздел 5. Гимнастический тренинг, стрейтчинг**

Цель: развитие общей физической подготовки.

Практика: закачка мышц: а/пресса, б/спины, в/ ног (внутреннее, внешнее бедро), г/ рук; подъёмы (вытягивание, сокращение, разворот); наклоны, шпагаты, «лодочка», «лягушка».

Растяжка: наклоны вперед в паре, «лягушка» в наклоне в паре, шпагаты (правый, левый, поперечный), верёвочка, растяжка с отягощением (с партнёром), шпагаты со скамейки.

Формы работы: тренинг.

Формы контроля знаний: наблюдение, анализ, контрольное занятие.

#### **Раздел 6. Постановочная работа**

Цель: применение полученных навыков в исполнительском мастерстве.

Теория: идея, создание образа.

Практика: работа с репертуаром.

Формы работы: беседа, показ, репетиция.

Формы контроля знаний: концерт.

#### **Раздел 7. Диагностика**

Цель: выявление знаний и навыков обучающихся на конец учебного года.

Практика: выполнение упражнений на выявление физических, танцевальных и музыкальных данных.

Формы работы: тренинг, самостоятельная работа.

Формы контроля знаний: наблюдение, диагностика.

#### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера.**

Беседа о правилах поведения на внутренних и выездных мероприятиях, о зрительской культуре, об уважительном отношении к труду и творчеству других людей.

Сплочение коллектива, воспитание творчески активной и самостоятельной личности, воспитание доброго отношения к окружающим, развитие самооценки.

Посещение и участие в концертных программах, применение умений и навыков, полученных в процессе обучения при подготовке конкурсных выступлений, просмотр видео материала.

Выступления перед детской и родительской аудиторией, посвященные праздничным датам, беседы, творческие эстафеты, творческие мастер-классы, открытые уроки.

#### **Отчетное мероприятие.**

Итоговое мероприятие в форме праздничного концерта для родителей.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- учебно-методическая литература по стрейтчингу и народному танцу;
- фонотека и видеотека;
- база видео-уроков через ресурсы Интернет;
- формы дистанционных образовательных технологий: он-лайн мастер-классы, он-лайн марафоны, вебинары, он-лайн диагностика, облачные сервисы.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для полноценных занятий по хореографии необходимы следующие условия:

- зал с деревянным полом или специальным покрытием и зеркальной стеной,
- хореографический станок,
- спортивный инвентарь (гимнастические маты, гимнастические коврики, мячи, палки, скакалки, эспандеры, обручи),
- усилительная аудиоаппаратура, видео и аудиотека,
- репетиционная форма и обувь для занятий (одежда учащихся должна быть удобной, не стесняющей движений; обувь необходима спортивная, на не скользкой подошве),
- база костюмов и сценический реквизит,
- информационно-коммуникационные сети Интернет.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Список для педагога:

1. Методическое пособие. Партерный станок Князева.- М.:Гелиос»,2001.
2. Методическое пособие. Школа танцев без станка.- М.: «Гелиос»,2001.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- М.: «Наука»,2003.
4. Берн Э. Лидер и группа в структуре динамики организаций и групп. - Екатеринбург: «Высшая школа», 2000.
5. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: «Просвещение», 1998.
6. Бухвостова Л., Щекотихина С. Композиция и постановка танца. - М.:«Владос»,2000.
5. Галин А.Л. Личность и творчество. – Новосибирск: «Инфра-М», 1999.
6. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.:«Гелиос»,1999.
7. Запорожец А.В. Психологическое развитие ребенка.//Избранные психологические труды в 2-х томах. - М.: «Мир»,2004.
8. Звездочкин В.А. Классический танец.-Ростов на Дону: «Феникс», 2003.
9. Ивашковский А.А. Хореокоррекция: теоретические и практические основы: Научное издание. – Калуга: КГПУ им. К.Э.Циолковского, 2006.
10. Лобачев В.И., Павлова Л. П. Парадоксы творческого мышления. Спб.: «ЛАЭС», 2001.
11. Митрохина Л.В. Режиссура и актёрское мастерство в хореографии. Орёл.:«Омега»,2001.
12. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы.- М.: «Наука», 2003.
13. Психология. Словарь.// Под ред. А. Петровского.- М.: «Владос»,2000.
14. Пономарев Я. А. Психология творчества. – М.: «Наука», 1990.
15. Пургова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.: «Владос»,2002.
16. Руднева С., Фиш Э. Ритмика, музыкальное движение. - М.:Пресс»,2005.
17. Фоменко И. Основы народно-сценического танца.- Спб.: «Пресс»,2003.
18. Цалок В.А. Творчество: Философский аспект проблемы. - Кишинев: «Пресса», 1989.
19. Хавилер С. Джозеф. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. - Издательство «Новое слово», 2004.
20. Народный танец: <https://youtu.be/AZ4bR9yuQsM>
21. <https://youtu.be/PQe9FNgU4ag>
22. <https://youtu.be/JGegHtAsUVY>
23. <https://youtu.be/PQe9FNgU4ag>

### Список для обучающихся:

1. Горшкова Е.В. От жеста к танцу.- М.:«Юнити-Дана»,2003.
2. Кабалевский Д. Как рассказывать детям о музыке.- М.:«Просвещение»,2004.
3. Резникова З. Танцуем и играем. -М.: «Прогресс»,2001.
4. Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. - М.: «Детская литература», 1997.
5. Суботский Е.В. Ребенок открывает мир. - М.: «Мир», 1991.
6. Журнал-студия «Пяти –па», №№1-4, 2003, 2004, 2005.
7. Комплекс упражнений:  
[https://youtu.be/s\\_s1WrIG8BE](https://youtu.be/s_s1WrIG8BE),  
<https://youtu.be/oN6EPAO0AN8>, [https://youtu.be/HO\\_l8xEwSMs](https://youtu.be/HO_l8xEwSMs)  
[https://youtu.be/gAIv2H\\_aZzg](https://youtu.be/gAIv2H_aZzg)  
<https://youtu.be/rMw6C-qr4Dc>  
[https://youtu.be/PRj8W\\_8QBkE](https://youtu.be/PRj8W_8QBkE)  
<https://youtu.be/PQe9FNgU4ag>
8. Базовые движения русского народного танца:  
<https://youtu.be/6TWZor9B6Mg>  
<https://youtu.be/HvB4DAX3Qjk>

### Список для родителей:

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: «Просвещение», 1998.
2. Галин А.Л. Личность и творчество. – Новосибирск: «Инфра-М», 1999.
3. Горшкова Е.В. От жеста к танцу.- М.:«Юнити-Дана»,2003.
4. Запорожец А.В. Психологическое развитие ребенка.//Избранные психологические труды в 2-х томах. - М.: «Мир»,2004.
5. Обухова Л. Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы.- М.: «Наука», 2003.
6. Танцуем с мамой:  
<https://youtu.be/I78f4X3p8zc>  
<https://youtu.be/8c0M6eH4Fws>  
<https://youtu.be/iDG0AcVVGg>



## ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

### Диагностика обучающихся

Физические данные	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а) выворотность										
б) гибкость										
в) подъем стопы										
г) выносливость										
Музыкальные данные										
а) чувство ритма и слух										
б) музыкальность										
Эмоциональность и артистизм										
Готовность к исполнительской деятельности										

(критерии оценки: 1 балл – низкий уровень, 2 балла – средний, 3 балла – высокий)

Дата \_\_\_\_\_ подпись \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Примечание: номер столбца соответствует порядковому номеру фамилии обучающегося в журнале учета работы объединения.

Приложение № 2  
от «30» июня 2022г.

Изменения и дополнения  
рассмотрены и приняты  
на методическом совете  
Протокол № 20  
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колянко

**Лист изменений и дополнений  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Общая хореография»**

Возрастная категория – 11-15 лет  
Срок реализации – 3 года  
Педагог дополнительного образования:  
Вещикова Оксана Николаевна  
Год разработки: 2021 год

**Вносимые изменения (дополнения):**

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Пояснительная записка	<i>В подзаголовке <b>Формы отслеживания результатов обучения</b> внесены изменения: «В процессе обучения по данной программе отслеживаются три вида результатов: • текущий (выявляет ошибки и успехи обучающихся во время занятий); • промежуточный (определяет уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год); • итоговый (выявляет уровень развития способностей и предметных компетенций у обучающихся по завершению периода обучения по программе).»</i>

Приложение № 3  
от «23» июня 2023г.

Изменения и дополнения  
рассмотрены и приняты  
на методическом совете  
Протокол № 26  
от «23» августа 2023 г.



Утверждаю  
директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»

О.В. Колинко

**Лист изменений и дополнений  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«*Общая хореография*»**

*Возрастная категория – 11-15 лет  
Срок реализации – 3 года  
Педагог дополнительного образования:  
Вещикова Оксана Николаевна  
Год разработки: 2021 год*

**Вносимые изменения (дополнения):**

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников:	<i>Внесены дополнения в подзаголовки</i> <b>Список для педагога:</b> 24. Вихреева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: «Театралес», 2004 25. Коркин В.П. Акробатика. – М.: «RUGRAM», 2013 26. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Фитнес-данс, ч.1-3 – М.: «Детство-Пресс», 2014 <b>Список для обучающихся:</b> 9. Вихреева Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: «Театралес», 2004 10. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Фитнес-данс, ч.1-3 – М.: «Детство-Пресс», 2014