

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Рассмотрено»

на школьном методическом объединении
классных руководителей
протокол №1

« » абрыста 2025 г.

«Согласовано»

Директор Сложнева Л.В.
заместитель директора по ВР

«28» августа 2025 г.

«Утверждаю»

_____/ Трошина Л.А.
директор МБОУ «Озероучумская СОШ»

«29» АБГУСТА 2025Г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Хореография: современные танцы и танцы разных народов мира»**

Уровень программы: стартовый

Срок реализации программы: 1 год

Возрастная категория: 10-16 лет.

Состав группы: до 14 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:

Педагог - организатор

Залибавтова П.С.

II. Озберо Учум, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи
- 1.3 Планируемые результаты

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1 Учебный план
- 2.2 Календарный учебный график
- 2.3 Содержание программы и поурочное планирование

Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»

- 3.1. Формы аттестации
- 3.2. Список литературы

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Экология и я» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 02.07.2021 № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография: современные танцы и танцы разных народов мира» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность связана с реализацией комплексного подхода к развитию личности. Занятия танцами способствуют не только физическому совершенствованию, но и развитию музыкальности, координации движений, артистических способностей. Программа отвечает современным требованиям к дополнительному образованию как средству личностного роста и профессиональной ориентации.

Формы занятий: групповая; парная; индивидуальная; практическая; комбинированная.

Формы контроля: практические занятия, наблюдение, выступления на мероприятиях, конкурсы и соревнования внутри коллектива.

1.2. Цель и задачи программы.

Основная цель курса – гармоничное развитие личности обучающегося посредством занятий хореографией и приобщения к танцевальному искусству.

Задачи:

- освоение основ хореографического искусства
- формирование правильной осанки и пластики движений
- изучение базовых элементов танцевальной техники
- развитие музыкального слуха и чувства ритма
- совершенствование физических качеств (гибкость, координация, выносливость)
- развитие творческих способностей
- формирование артистизма
- укрепление здоровья обучающихся
- воспитание эстетического вкуса
- формирование навыков коллективной деятельности
- развитие целеустремленности и трудолюбия
- воспитание культуры движения

1.3. Планируемые результаты.

Личностные:

- Ценностное отношение к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой
- Формирование эстетического вкуса и понимания танцевального искусства
- Развитие морально-волевых качеств:
 - целеустремленность
 - дисциплинированность
 - трудолюбие
 - ответственность
- Сформированность коммуникативных навыков и умения работать в коллективе
- Способность к саморазвитию и самореализации
- Устойчивый интерес к танцевальному искусству
- Эмоциональная отзывчивость и творческая активность

Метапредметные:

Результативные:

- Способность ставить цели и задачи
- Умение организовывать свою деятельность
- Контроль и коррекция своих действий
- Оценка результатов работы
- Прогнозирование результатов

Познавательные:

- Умение планировать свои действия
- Способность анализировать и оценивать результаты своей деятельности
- Овладение навыками самоконтроля
- Развитие памяти, внимания и мышления
- Умение работать с информацией

Коммуникативные:

- Умение взаимодействовать в коллективе
- Развитие навыков сотрудничества
- Способность к конструктивному общению
- Умение слушать и слышать других
- Развитие артистических способностей

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- Освоение основ музыкальной грамоты
- Знание терминологии в области хореографии
- Понимание основ композиции танца
- Знакомство с историей танцевального искусства

Обучающиеся должны уметь:

- Владение базовыми элементами хореографии
- Умение выполнять танцевальные комбинации
- Развитие координационных способностей
- Формирование правильной осанки
- Овладение техникой исполнения движений

- Умение работать в танцевальном коллективе

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Основы хореографии	5
3.	Ритмика и пластика	10
4.	Танцевальные комбинации	19
5.	Итоговое занятие	1
Итого:		36

2.2. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год.

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2025 – 2026	15.09. 2025	27.05. 2026	36	36	72	2 занятие в неделю по 2 академических часа (продолжительность одного часа – 40 мин)	Май 2026 г

Учебно-тематический план

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1.	Вводно-теоритический блок	1		1
2.	Основы хореографической подготовки	5	4	1
3.	Современный танец	10	9	1
4.	Танцы народов мира	19	18	1
5.	Постановка номеров	1	1	-
Итого:		36	32	4

2.3. Содержание программы.

Вводное занятие

Введение в общеобразовательную программу. Знакомство с планом работы объединения. Инструкции по ТБ. Расписание занятий.
Основы хореографической подготовки

Теория: знакомство с историей танца, освоение музыкальной грамоты, изучение элементов классического и народного танца, освоение основ партерной гимнастики.

Практика: партерная гимнастика, классический экзерсис, ритмические упражнения, танцевальные композиции.
Современный танец

Теория:

Джаз – фанк: изучение импульсивных движений, работа над изоляцией части тела, освоение характерных шагов и волн.
Дэнсхолл: базовые шаги и движения, работа с ритмом, изучение основных стилей.

Зумба: Кардиотренировки с элементами танца, латиноамериканские ритмы, танцевальные комбинации.

Практика: показ и объяснение движений, поэтапное разучивание элементов, работа в парах и группах, танцевальные импровизации.
Танцы народов мира
Теория:

Латиноамериканские танцы: изучение базовых шагов, работа с ритмом, особенности стиля и характера, элементы сальсы, румбы.
Русские народные танцы: освоение характерных движений, изучение хороводов, работа с национальными костюмами, традиционные танцевальные композиции.

Танцы стран Азии: изучение базовых позций, работа с пластикой, особенности костюмов атрибутов, характерные движения и комбинации.

Практика: Показ и объяснение движений, поэтапное разучивание элементов, работа в парах и группах, танцевальные импровизации.
Постановка номеров

Практика: Выбор музыкального материала, создание хореографической композиции, разучивание элементов, отработка связей, работа над выразительностью, сценические репетиции, выступления на концертах.

Поярочное планирование

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов
	План	Факт		
1.			Вводное занятие. Знакомство. Правила ТБ. Цели курса	1
2.			Что такое танец? Виды и стили танца в мире	1
3.			Основы музыкальной грамоты: ритм, такт, темп	1
4.			Партнерная гимнастика: растяжка и гибкость, силовые упражнения	1
5.			Основы классического танца: позиции стоп и рук	1
6.			Экзерсис у станка: плие, тенно, дегаже	1
7.			Ритмические упражнения с музыкальным сопровождением	1
8.			Танцевальные композиции: связки движений	1
9.			Характерные движения народного танца	1
10.			Джаз-фанк: импульсы и изоляции, базовые шаги и волны	1
11.			Джаз-фанк:	1
12.			Дэнсхолл: ритм и бит	1
13.			Дэнсхолл: стиль и харизма	1
14.			Зумба: кардио и латинские ритмы	1
15.			Зумба: танцевальные комбинации	1
16.			Джаз-фанк: разучивание танца	1
17.			Дэнсхолл: разучивание танца	1
18.			Зумба: финальная композиция	1
19.			Современный танец: введение в стиль	1

20.			Сальса: базовые шаги	1
21.			Сальса: повороты и рутинны	1
22.			Румба: чувственность и ритм	1
23.			Латиноамериканские танцы: комбинированный урок	1
24.			Русские народные танцы: хороводы	1
25.			Русские танцы: присядки и плясовая	1
26.			Русские танцы: постановка хоровода	1
27.			Русские танцы: национальные костюмы и атрибуты	1
28.			Танцы Азии: введение (Индия, Япония, Китай)	1
29.			Индийские танцы: мудры и глаза	1
30.			Японские танцы: пластика и сдержанность	1
31.			Китайские танцы: ленты и веера	1
32.			Азиатские танцы: итоговая композиция	1
33.			Танцы народов мира: обобщающий урок	1
34.			Создание хореографии: замысел и структура	1
35.			Разучивание элементов и связок	1
36.			Итоговое выступление	1

Раздел №3. «Комплекс форм аттестации»

3.1. Форма аттестации.

- Показательные выступления;
- контрольные занятия;
- участие в конкурсах;
- творческие выступления.

3.2. Список литературы.

1. Алекс Мур «Техника латиноамериканских танцев», 2015 г.
 2. Бекина С.И. «Музыка и движение», Москва 2016 г.
 3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца», С-Петербург 2015 г.
 4. Васильева Т.К. «Секрет танца», С-Петербург 2017 г.
 5. Диниц Е.В. «Азбука танцев». Донецк 2019 г.
 6. Нормативный документ. Закон Российской Федерации об образовании.
 7. Пасютинская В. «Волшебный мир танца». Москва 2018 г.
 8. Пляшеник А.Д. «Методическое пособие в помощь педагогу дополнительного образования, руководителю хореографических кружков, объединений», Москва 2017 г.
 9. Тарасова Н.Б. «Теория и методика преподавания народно-сценического танца». С-Петербург 2016 г.
 10. <https://dancehelp.ru/rayto/> Мастер-классы для хореографов.
- Литература, рекомендуемая для детей и родителей**
1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2017
 2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учителю детей танцевать. – М., 2019
 3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987
 4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997
 5. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
 6. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
 7. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
 8. Танцы для детей. – М., 2015
 9. Танцы – начальный курс. – М., 2015
 10. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2019
 11. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2016
 12. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
 13. Школа танцев для юных. – СПб., 2018