


Управление образования администрации Собинского района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского района  
Центр дополнительного образования

Согласовано:  
Методический совет  
от «27» августа 2024 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО ЦДО  
И.А.Михайлова  
Приказ № 138  
от «29» августа 2024г.  
**Принята на заседании**  
Педагогического совета  
Протокол №3  
от «27» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Танцуюм и развиваемся»**

Направленность- художественная  
Уровень сложности- ознакомительный  
Возраст обучающихся: 6-8 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик:  
Обломова Ксения Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2024 год

## Содержание программы

**Титульный лист программы 1 стр.**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы 3-8 стр.**

- |                              |        |
|------------------------------|--------|
| 1.1. Пояснительная записка   | 3 стр. |
| 1.2. Цель и задачи программы | 5 стр. |
| 1.3. Содержание программы    | 6 стр. |
| 1.4. Планируемые результаты  | 8 стр. |

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий 8-11 стр.**

- |                                       |         |
|---------------------------------------|---------|
| 2.1. Календарный учебный график       | 8 стр.  |
| 2.2. Условия реализации программы     | 8 стр.  |
| 2.3. Формы аттестации                 | 9 стр.  |
| 2.4. Оценочные материалы              | 9 стр.  |
| 2.5. Методические материалы           | 10 стр. |
| 2.6. Список использованной литературы | 10 стр. |

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по классическому танцу «Танцуем и развиваемся» разработана на основе работ А.Я. Вагановой «Основы классического танца», Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца», Барышникова Т.Б. «Азбука хореографии».

Для разработки программы использована нормативно-правовая база:

\*Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

\*Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года".

\*Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

\*Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

\*Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

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

\*Устав МБУ ДО ЦДО от 09.08.2019 г.

\*Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО (приказ директора ОУ от 03.09.2022 № 122).

**Направленность:** художественная.

**Актуальность программы:** программы вызвана повышенной потребностью современных детей в двигательной активности. Потому что большую часть времени они проводят за уроками и работой на компьютере, что не позволяет их растущему организму получать физическую нагрузку в нужном объеме. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо

снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус ребенка.

Занятия хореографией вырабатывают в детях стремление к познанию прекрасного мира танца, что позволяет раскрывать творческие способности детей: техничное исполнение хореографического материала, артистичное исполнение концертных номеров, создание собственных номеров – импровизаций.

Занятие хореографией объединяет детей, формирует навыки общения в коллективе, воспитывает доброжелательность, чувство взаимопомощи, прививает манеры поведения в обществе, закладывает основы этикета.

Известно, что все жанры хореографии и даже некоторые виды спорта (художественная гимнастика, фигурное катание) пользуются техникой классического танца. Именно она помогает обрести более высокий исполнительский уровень, так как классический танец обладает наиболее совершенной системой обучения и тренировки ребенка, основанной на глубоких анатомических и физиологических закономерностях. Требования в обучении классическому танцу, к художественной форме, технике исполнения, законченности, стилю, манере танца очень велики, и снижение уровня этих требований недопустимо, так как лишает классический танец значения в качестве средства эстетического воспитания. Классический танец - фундамент всей танцевальной подготовки и высокой исполнительской культуры, в том числе и для исполнителей неклассического профиля. Все это определяет **актуальность программы по классическому танцу.**

**Отличительные особенности программы:** состоит в разработке эффективных техник, упражнений и методов подготовки тела в партере с использованием элементов классического танца, что в дальнейшем способствует быстрому усвоению основного классического экзерсиса у станка и на середине. Это позволит достичь того, что дети с изначально разной подготовкой и данными смогут показывать высокий уровень исполнительского мастерства.

Проникновение во все тайны точной техники танца начинается с первых шагов обучения на основе строжайшего принципа - «от простого к сложному». Изучение программы начинается с несложных заданий, а затем усложняется и расширяется.

Для образования и закрепления определенных двигательных навыков требуются неоднократные повторения, поэтому уроки составляются и проводятся так, чтобы объем мышц развивался пропорционально, не укрупняя и не деформируя форму мышц ног, тела. Повторяемость должна быть умеренной и разумной. Необходимость того или иного раздела

программы в составе урока определяется педагогом в зависимости от возможностей и способностей детей, количества занятий в неделю. Учебный материал варьируется от занятия к занятию в зависимости от усвоения его детьми.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 6 до 8 лет.

Год обучения (модуль)	Минимальная численность детей в группе	Максимальная численность детей в группе
1	10	16

### **Объём и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 8 месяцев (октябрь-май текущего учебного года).

Общее количество учебных часов по программе - 128 часов.

### **Формы обучения**

Форма обучения: очная.

Занятие проходит в виде обучения классическому танцу: экзерсис у станка и на середине зала.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся групповые, практическое занятие (репетиция), творческое занятие (создание творческого этюда), выступление в зависимости от содержания образовательного процесса.

### **Режим занятий**

Год обучения Учебная нагрузка	Классический танец
1 год / 4 часа	2 часа – 2 раз в неделю

Продолжительность одного занятия - 40 минут, перемены - 10 минут.

## **1.2.Цель и задачи программы**

Цель: Раскрытие творческих и личностных способностей ребенка, развитие его физических данных через освоение хореографического искусства - классического танца.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с французской терминологией классического танца;
- овладеть новой танцевальной лексикой;
- сформировать знания и навыки по технике исполнения движений классического танца;
- овладеть техникой исполнения на пальцах;

-сформировать знания по пространственной ориентации сцены и специальной терминологии сцены;

- познакомить учащихся с хореографическими миниатюрами из балетов

#### **Воспитательные:**

-приобщить учащихся к искусству хореографии;

-сформировать художественный и эстетический вкус учащихся средствами классического танца;

-сформировать чувство ответственности, как необходимое условие успешной артистической деятельности в хореографическом коллективе;

-воспитать трудолюбие, выносливость, настойчивость в преодолении трудностей;

-содействовать формированию культуры поведения, коммуникативности.

#### **Развивающие:**

-Развивать и укреплять физические данные ребенка: гибкость, шаг, выворотность, вытянутость и силу ног, подъем, растяжку, развитие мышц, связок, подвижности суставов, развитие —подъема, прыжка;

-Укреплять костно-мышечный аппарат воспитанников;

-Развитие волевых качеств: упорство, выносливость, трудолюбие, целенаправленность;

-Вырабатывать умение держать хорошую осанку, укреплять здоровье детей;

-Сформировать навыки свободного и уверенного ориентирования в пространстве;

-Развивать музыкальные способности: слух, ритм, память и музыкальность;

-Сформировать умение сознательно и добросовестно работать над совершенствованием движений, комбинаций и номеров.

### **1.2. Содержание программы**

#### **Учебный план**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Игра «Скульптор»
2	<b>Учебно-тренировочное занятие «Классический танец» Итоговое занятие</b>	<b>116</b>	<b>2</b>	<b>114</b>	Зачёт
3	<b>Воспитательные мероприятия</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Выступление
4	<b>Аттестация по итогам года</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Игра «Тест-вопрос» Открытое занятие
5	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
	<b>Итого часов</b>	<b>128</b>	<b>5</b>	<b>123</b>	

## Содержание учебного плана.

### 1. Вводное занятие – 2 часа: 1 час теории, 1 час практики.

Знакомство с детьми: игры на знакомство. Представление о классическом танце. Введение в программу. Систематичность занятий, дисциплина на занятии. Инструктаж по правилам техники безопасности: поведение перед занятием, во время занятия, по окончании занятия, в здании учреждения.

Вводный контроль: игра «Скульптор».

### 2. Учебно-тренировочный раздел «Классический танец» – 116 часа: 2 часа теории, 114 часа практики.

*Общеразвивающие упражнения.*

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег.

*Упражнения на выворотность ног и стоп на полу:* «Бабочка», «Угол», «Лягушка», «Шнур», «Выворотная складочка», «Складочка с оттягиванием носка», «Паучок», «Первая позиция», «Ноги вверх в первой позиции».

*Упражнения на укрепление и растяжки спины на полу:* «Кошка-верблюд», «Перекрещивание ног», «Повороты и развороты спины», «Русалочка».

#### **Позиции рук и ног в хореографии.**

Позиции рук:

1. I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
2. II – руки в сторону, ладони вниз;
3. III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

Позиции ног:

1. I – пятки вместе, носки врозь;
2. II- ножки стоят на расстоянии друг от друга, пятки смотрят на против друг другу, носки в сторону;
3. III – одна нога стоит выворотной, другая пяткой прикасается к середине стопы другой ноги;
4. V – нога стоит выворотной, пяткой другой ноги соединяется с носком выворотной ноги, а носок касается пятки;
5. VI – стопы стоят вместе.

Дети продолжают знакомиться с понятием хореография и классический танец. Занимаются упражнениями в партере и на середине, способствующими двигательному развитию, внимательному отношению к характеру музыкального сопровождения. Идет работа со скакалкой. Упражнения, развивающие прыгучесть и «баллон».

Комбинации на развитие координации. Подготовки к присядкам: «гусиный» ход, «мячики» по VI позиции, по I позиции ног. Работа идет над концентрацией внимания к различным сторонам движения, над ориентацией в сценическом пространстве, над технически точным и чистым исполнением подготовительных движений.

Затем, начинается первое знакомство с азами классического танца. Движения проходятся в развитии от простого к сложному. Дети знакомятся с методикой

танца, они не только исполняют движения, но и знают правила исполнения, возможные ошибки и их последствия. Продолжают проучивать основные движения экзерсиса у станка и на середине. Все движения классического экзерсиса на первых годах обучения исполняются в чистом виде и медленном темпе.

Именно классический танец идеально формирует тело ребенка, развивает физически, вырабатывает выносливость, прививает сценический вкус в исполнении и является основой хореографического искусства. Здесь же идет развитие творческих способностей учащихся, хореографической памяти и воображения. По мере приобретения хореографических знаний и умений ребятам предлагается сочинять танцевальные комбинации. Эта возрастная группа имеет занятия общей физической подготовки, целью которой является гармоническое развитие занимающихся, воспитание двигательной культуры ребенка, укрепление здоровья, расширение арсенала выразительных средств.

Также дети осваивают азы музыкальной грамоты

### **3. Воспитательные мероприятия – 2 часа практики.**

Новогодняя ёлка.

### **4. Аттестация по итогам года – 4 часа.**

Практика – открытое занятие; теория: «Тест-вопрос».

### **5.Итоговое занятие -2 часа.**

Просмотр видео с открытого занятия. Обсуждение. Перспективы на будущий учебный год. Чай-пауза.

#### **1.4. Планируемые результаты**

К концу учебного года учащиеся должны знать:

-термины азбуки классического танца– battementtendu jete, rond de jamb parterre, grandbattement, adajio, releve, pasdebourre, assemdle, balance, позы arabesque;

**Уметь:**

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- самостоятельно и грамотно выполнять движения;
- координировать движения;

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

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.10 текущего учебного года	31.05.	32	64	128	2 раза в неделю по 2 часа



## **2.2. Условия реализации программы**

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

учебный оборудованный хореографический класс: хореографический станок, гимнастические коврики, гимнастические скакалки, спортивные усилители, гимнастические резинки;

актовый зал (сцена); раздевалка;

сценические костюмы;

### **Форма учащихся**

для девочек: чёрный купальник с шортами – рукава  $\frac{3}{4}$ , белые колготки для классического танца; чёрные балетки, идеально убранный волос (комелёк);

для мальчиков: белая футболка, чёрные трикотажные брюки, чёрные балетки, чёрные носки.

### **\*Информационное обеспечение**

аудиоаппаратура: музыкальный центр, колонки; ноутбук, экран; аудиодиски; компьютер, цифровая видеокамера, микрофоны.

## **2.3. Формы аттестации**

**\*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аудиозапись, видеозапись, грамоты и дипломы, готовая работа, журнал посещаемости, методические разработки, фото, отзывы родителей и детей, статьи.

**\*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** материалы анкетирования и тестирования, выполнения практических заданий, концерт, конкурс, открытое занятие, итоговый отчёт, праздник, протоколы, результаты достижений участия в конкурсах.

## **2.4. Оценочные материалы**

Виды контроля:

- начальный контроль;
- промежуточный;
- итоговый.

Начальный контроль: музыкальность, срез знаний танцевальных терминов, позиции рук и ног, передача образа (импровизация), координация (сентябрь).

Промежуточная аттестация: исполнение вращений (ноябрь); исполнение прыжков (январь); исполнение комбинации у станка: *rond de jamb partere* (март).

*Итоговая аттестация:* практика – открытое занятие (май); теория - «Тест-вопрос» (май).

## **2.5. Методические материалы**

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

Очно.

### **\*Методы обучения и воспитания**

- методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой;

- методы воспитания: поощрение, убеждение, стимулирование.

**\*Формы организации образовательного процесса**

Групповая.

**\*Формы организации учебного занятия**

практическое занятие-репетиция, творческое занятие - создание творческой постановки, выступление перед публикой, показ, беседа, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, открытое занятие, посиделки, поход, поездки, праздник, экскурсия.

**\*Педагогические технологии:**

технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология «Учебный диалог», технология «Искусство гуманизирующее», здоровье-сберегающие технологии, игровые технологии, технология тренинга, технология развивающего обучения, технология дифференцированного обучения, технология дистанционного обучения, технология коллективной творческой деятельности.

**\*Алгоритм учебного занятия**

1. Приветствие – reverence.
2. Разогрев.
3. Общий разогрев мышц (комбинации).
4. Партерная гимнастика.
5. Разучивание танца.
6. Рефлексия.
7. Поклон - reverence.

**\*Наглядный материал**

Игра «Скульптор» (развитие памяти, скорости запоминания движений).

## **2.6. Список использованной литературы**

### **для педагога:**

- Аттиков А.М. Классический танец. Новые горизонты. Изд-во Лань, 2024.
- Барышникова Т.К. Азбука хореографии [Текст] / Т. К. Барышникова. – М.: Айрис Пресс, 2000. – 266 с.
- Бурмистрова И. Школа танца для юных [Текст] / И Бурмистрова, К. Силаева – М.: Издво Эксмо, 2003. – 240 с.
- Громов Ю.И. Воспитание пластической культуры актёра средствами танца. Учебное пособие.Профиздат, 2011.
- Джозеф С. Хавилер. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки, -М.: ООО «Издательство «Новое слово», 2004 – 114 с.
- Дубкова, С. И. Блистательный мир балета (эксклюзивное подарочное издание) / С.И.Дубкова. - Москва: Мир, 2017. - 480 с
- Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л.: Искусство, 2011.
- Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. Изд-во Лань. 2024.
- Наборщикова С. Видеть музыку, слышать танец. СПб.: Композитор, 2011.
- Фредерика Б. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.

- Чеккети Г. Полный курс классического танца. М.:АСТ: Астрель, 2010.  
**для обучающихся и родителей:**
- Зихлинская Л. Мей В. Первые шаги. К. Логос: 2013.
- Кудрявцев А. Растяжка для всех видов спорта. 2012.