

Департамент образования администрации города Южно–Сахалинска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 13 им. П. А. Леонова г. Южно-Сахалинск

Рассмотрено на  
Педагогическом совете  
Протокол № 12 от 31.05.23



Утверждено  
Директор МАОУ СОШ № 13  
И. П. А. Леонова Е. Н. Мишенкова  
Приказ № 469-ОД от 06.06.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА «ХОРЕОГРАФИЯ»**

**Направленность:** художественная  
**Уровень программы:** базовая  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Адресат программы:** 7 – 17 лет

**Автор – составитель:**  
Окладников Вячеслав Сергеевич  
педагог дополнительного образования

г. Южно – Сахалинск  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Хореография» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. № 831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
7. Приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»);
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации программ»);
12. «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме» (утв. Заместителем министра просвещения Российской Федерации М.Н. Раковой 28.06.2019 № МР-81/02вн);
13. «Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
14. Устав МАОУ СОШ № 13 им. П.А. Леонова г. Южно-Сахалинска

**Объем программы – 144 часа**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Форма обучения: очная**

**Направленность: художественная**

**Наполняемость групп: от 10 до 15 человек**

#### **Актуальность**

Танец, как никакое другое искусство, 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». Масштабность, разносторонность танцевального искусства вообще, и спортивного бального танца в частности, подразумевает развитие чувства ритма, умения слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно

развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Танцевальные движения, прошедшие длительный отбор, безусловно, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Искусство танца – великолепное средство воспитания и развития младшего школьника. Оно обогащает духовный мир, помогает ребенку раскрыться как личность. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и красивым.

Сегодня танец в целом является одним из эффективных средств организации досуга детей и подростков, где каждый участник имеет возможность проявить себя в хореографии как разносторонняя и творческая личность. Умение владеть своим телом, чувствовать музыку, правильно и красиво танцевать способствует глубокому и широкому раскрытию духовного мира каждого учащегося, удовлетворению его потребности в самовыражении. Именно поэтому большой интерес к танцу и по сей день остается неизменным.

Многие исследования психологов доказали, что дети, занимающиеся танцами, добиваются больших успехов в учебе, чем их сверстники, а также опережают их в общем развитии. Танец помогает формировать начальные математические и логические представления ребенка, тренирует навыки ориентирования в пространстве; развивает речь. Занятия танцами помогают развить целеустремленность, организованность и трудолюбие. Ритмика, пластика формируют основные двигательные умения и способности, препятствуют нарушению осанки. Такие занятия обогащают двигательный опыт ребенка, совершенствуют моторику, развивают активные мыслительные действия в процессе физических упражнений.

#### **Отличительные особенности программы:**

Основой программы «Хореография» является репертуар, который включает в себя танцы исторического наследия – отечественные и зарубежные; современные балльные танцы – европейские и латиноамериканские; отечественные балльные танцы, построенные на национальном материале и современных ритмах. Танцевальный материал раскрывается в упражнениях, движениях, включающих

элементы классического, историко–бытового, народного и современного бального танца. Программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание танцевальной культуры и привития начальных навыков в искусстве танца. Содержит необходимый минимум тренировочных упражнений и танцевальных движений, способствующих гармоничному развитию танцевальных способностей учащихся.

### **Целевая аудитория:**

Программа «Хореография» актуальна для обучающихся 7 - 17 лет. У обучающихся данной категории сформирован интерес и мотивация к данной предметной области. Они любят танцевать, участвовать в хореографических постановках, выступать перед родителями, сверстниками.

**Объем программы – 144 часа**

**Срок реализации программы – 1 год**

### **Режим занятий**

Занятия групповые. В 2023-2024 учебном году занятия проводятся 2 раза в неделю в каждой группе по 2 часа в день. В конце каждого часа предусмотрен десятиминутный перерыв: отдых, проветривание помещения.

### **Цель программы:**

Приобщение младших и старших школьников к искусству танца, развитие их художественного вкуса, потребностей и интересов через хореографическое искусство. Для достижения поставленной цели решаются следующие **задачи**:

- Обучающие – Формировать у обучающихся танцевальные знания, умения, навыки, путем обучения ритмике. Учить основам спортивного бального танца, основам хореографии, пластики.
- Развивающие – Развивать у обучающихся образное мышление и фантазию. Совершенствовать эстетическое и физическое развитие обучающихся. Развивать координацию движений, понимание музыки, владение своим телом.
- Воспитывающие – Прививать навыки социального общения, этикета, культуры общения и поведения.

Одной из дополнительных целей является, приобщение родителей учащихся к социальному танцу «Бачата, сальса, меренга», для выступлений на последних звонках и выпускных. Под задачей является постановка танца на выпускной для обучающихся 4, 9 – 11 классов.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- устанавливать значение ритмических упражнений для удовлетворения потребности в движении, в общении со сверстниками, в повышении уровня физической подготовленности, эстетического развития, в формировании устойчивых мотивов самосовершенствования;
- формирование социальной роли учащегося для всестороннего развития личности.

### **Метапредметные результаты:**

- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция движения);
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учащиеся будут чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене;

### **Предметные результаты:**

- сформированное представление о хореографии, его роли в физическом, эстетическом, эмоциональном, духовно-нравственном развитии человека;
- демонстрация кругозора в области хореографического искусства, владение специальной терминологией;
- технически верное исполнение танцевальных комбинаций без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением, соблюдение такта и ритма;
- уважительное отношение к танцевальной деятельности и зрителю, знание репертуара, занятость в репертуаре, участие в концертах, самостоятельная подготовка к выступлению

## Учебный план

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплектование групп	2	2		
2.	Вводные занятия	2	2		Беседа, анкетировани е
3.	Партерная гимнастика	30	12	18	Педагогическ ое наблюдение
	Промежуточный контроль	2		2	Открытое занятие
4.	Азбука музыкального движения (ритмика)	14	5	9	Педагогическ ое наблюдение
	Промежуточный контроль	2	2		Беседа
5.	Элементы спортивного бального танца				
5.1	Основы спортивного бального танца	22	8	14	Педагогическ ое наблюдение
5.2	Азбука музыкального движения (Самба, Румба, Ча-ча-ча, Джайв)	12	5	7	Педагогическ ое наблюдение
	Промежуточный контроль	2	2		Опрос
6.	Постановочная и репетиционная работа. Медленный и фигурный вальс.	48	18	30	Педагогическ ое наблюдение, концертные выступления
	Промежуточный контроль	2	1	1	Открытое занятие, анкетировани е
7.	Посещение концертов, театров, выставок	4	4		Беседа, опрос
	Итоговый контроль	2		2	Отчетный концерт, ,зачет
	Всего часов:	144	61	83	

## Содержание:

### Первая четверть обучения Вводные занятия

**Теория:** Знакомство. Техника безопасности в зале хореографии. Требования к обуви и форме. Правила личной гигиены.

**Практика:** Организационная работа. Утверждение списков групп. Проверка чувства ритма, слуха, гибкости. Беседа об искусстве. Прослушивание музыки. Просмотр видео танцевального искусства.

### Партнерная гимнастика

**Теория:** Развитие выворотности ног. Сидя на полу выполнение круговых движений стопой. Махи ногой с вытянутым носком в различных направлениях. Сгибание и выпрямление ног в коленном суставе. Прогиб корпуса назад с колен.

**Практика:** Выработка прямой ноги. Выработка гибкости корпуса. Развитие выворотности ног. Сидя и лежа на полу выполнение круговых движений стопой. Махи ногой с вытянутым носком в различных направлениях. Сгибание и выпрямление ног в коленном суставе. Сидя на полу: ноги в сторону – наклоны корпуса вперед. Прогиб корпуса назад с колен.

### Азбука музыкального движения (ритмика)

**Теория:** Ориентирование в пространстве зала. Различная маршировка и ходьба с перестроением «Как солдаты» с прямыми коленями. Прыжки по 4 позиции с вытянутыми коленями «как зайчик». Музыкально-танцевальная импровизация.

**Практика:** Развитие чувства ритма. Различная маршировка и ходьба с перестроением «Как солдаты» с прямыми коленями. Различная маршировка и ходьба с перестроением «как лошадки» с высоким коленом. Различная маршировка и ходьба с перестроением «как медведь» на внешнем ребре стопы. Хлопки в ладоши, удары ногой «шлепаем по лужам». Ходьба «как цапля на болоте». Прыжки по 4 позиции с вытянутыми коленями «как зайчик». Прыжки по 1 позиции на полном приседе «как мячик». Музыкально-танцевальная импровизация.

### Вторая четверть обучения

#### Элементы спортивного бального танца

**Теория:** Правила поведения в паре. Правила этикета в танце. Происхождение и история «Вару-Вару».



**Практика:** Галоп. Галоп в паре. Шаг польки. Шаг польки в паре. Шаг польки в паре по кругу. Шаг польки по диагонали. Подскоки. Подскоки в паре.

### **Основы спортивного бального танца**

**Теория:** Стойка. Стойка в европейских и латиноамериканских танцах. Свэй. Перенос веса тела. Баланс. Построение и направление корпуса в паре. Ведение и следование в паре.

**Практика:** Стойка в европейских и латиноамериканских танцах. Свэй. Работа ног в европейских и латиноамериканских танцах. Подъем и снижение. Перенос веса тела. Баланс в европейских и латиноамериканских танцах. Позиция в паре в европейских и латиноамериканских танцах. Единая вертикаль. Танцевальная походка в европейских и латиноамериканских танцах. Построение и направление корпуса в паре: лицом диаганально к центру, лицом диаганально к стене, лицом к центру, лицом к стене. Ведение и следование в паре. Вариации шагов в европейских и латиноамериканских танцах. Променадная позиция в паре. Линия танца.

### **Третья четверть обучения Азбука музыкального движения (Самба, Румба, Ча-ча-ча, Джайв)**

**Теория:** Динамические оттенки в латиноамериканской музыке – усиление, ослабление, затихание. Темп. Ритм. Счет. Танцевальный этикет. Происхождение и история латиноамериканского танца.

**Практика:** Принципы переноса веса тела в соло и с паре. Работа стопы. Работа колена. Работа бедра. Работа корпуса.

### **Основы спортивного бального танца Основы Самбы**

**Теория:** Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

**Практика:** Основной ход вперед. Основной ход назад. Виск. Самба-ход. Вольтакросс. Ботафого в закрытой позиции. Ботафого в теневой позиции. Композиция Самба.

### **Основы Румбы**

**Теория:** Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

**Практика:** Основной ход вперед. Основной ход назад. «Нью-йорк». Веер. «Ключка» из «Веера». Спот-поворот. «Алемана». «Кукарача». «Раскрытие».

Композиция Румба.

### **Основы Ча-Ча-Ча**

**Теория:** Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

**Практика:** основной ход вперед. Основной ход назад. «Нью-йорк». «Рука» в руке». Из основного «хода» в «веер». «Клюшка» из «Веера». Спот-поворот. «Лок-степ назад». «Лок-степ вперед». «Основной ход вперед и назад». Композиция Ча-Ча-Ча.

### **Основы Джайва**

**Теория:** Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

**Практика:** «Джайв-шассе». «Рок назад». «Смена мест слева направо». «Американский спин». «Смена рук за спиной». «Стоп-энд-гоу». «Хлыст».

Композиция Джайв.

### **Четвертая четверть обучения Азбука музыкального движения в медленном и фигурном вальсе**

**Теория:** Динамические оттенки в европейской музыке – усиление, ослабление, затихание. Темп. Ритм. Счет. Танцевальный этикет. Происхождение и история европейского танца.

**Практика:** Принципы переноса веса тела в соло и с паре. Работа стопы. Работа колена. Работа бедра. Работа корпуса.

### **Основы Медленного вальса**

**Теория:** Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

**Практика:** «Правый натуральный поворот». «Левый обратный поворот». «Виск». «Шассе». «Спин - поворот». «Плетение». Композиция «Медленный вальс».

### **Основы Фигурного вальса**

**Теория:** Происхождение и история. Темп. Ритм. Счет.

**Практика:** «Правый натуральный поворот». «Левый обратный поворот». «Шагперемена». «Обратный поворот». Композиция «Венский вальс»

### **Дополнение к содержанию учебного плана.**

Освоение и постановка танцевального номера для обучающихся 4, 9 – 11 классов, а так же родителей. Для выступления на последнем звонке и выпускном. Это делается для того, чтобы привить культуру «последнего звонка». Чтобы сделать это общешкольной традицией.

### Система оценки достижения планируемых результатов

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов.

- *Самооценка:* (А – что ожидал? Б – что получил? В – что испытал?)
- *Анализ* техники исполнения, выступлений на занятиях и концертах по видеозаписям и наблюдениям.
- *Выступления* на отчетных концертах, конкурсах, фестивалях различного уровня.
- *Диагностика* общих, специальных способностей, динамики мотивации к обучению и др.

Результаты качества обучения прослеживаются в творческих достижениях обучающихся, в призовых местах на фестивалях, конкурсах. Свидетельством успешного обучения могут быть дипломы, грамоты.

*Критерии оценки на зачетном занятии, контрольном занятии выставляется оценка по десятибалльной шкале.*

□ 10 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, музыкально, эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения в полном объеме.

□ 9 Баллов – упражнение выполнено полностью, безошибочно, самостоятельно, эмоционально, в характере исполнения в полном объеме.

□ 8 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть небольшие погрешности, есть 1 ошибка. Упражнение выполнено эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

□ 7 Баллов – задание выполнено полностью, учебные действия, однако не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка, есть 2 ошибки и небольшие погрешности в выполнении движений или постановки корпуса. Упражнение выполнено

Упражнение выполнено в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности. Выполняются отдельные учебные действия и умения, последовательность действий при выполнении заданий хаотична, учебные действия при выполнении комбинаций в целом плохо осознаны, большинство заданий могут выполнить с помощью учителя.

□ 5 Баллов – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 4х ошибок. Обучающийся старается выполнить комбинацию в характере и манере изучаемой национальности. Выявляются затруднения при выполнении отдельных тренировочных движений.

□ 4 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 5 ошибок.

□ 3 Балла – задание выполнено частично. Учебные действия, однако, не носят осмысленный полностью и уверенный характер, требуется теоретическая и практическая дополнительная подготовка. Постановка корпуса не верная, допущено более 6 ошибок.

□ 2 Балла – задание выполнено частично, при выполнении допущено более 6 ошибок.

□ 1 Балл – задание не выполнено. Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.

#### Календарный учебный график на 2023-2024 год

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## Организационно-педагогические условия реализации программы

### Учебно-методическое обеспечение программы

- аудиодиски;
- видеодиски по хореографии

### Список литературы: (для педагога)

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца «Искусство» 2019г.;
2. 100 балетных либретто. - М.: Музыка. Ленинградское отделение, 2019г.;
3. Устинова Т.А. Избранные русские народные танцы - Москва, «Искусство» 2019г.;
4. Бахрушин, Ю. А. История русского балета / Ю.А. Бахрушин. - М.: Просвещение, 2019г.;
5. Есаулов, Игорь Григорьевич Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / Есаулов Игорь Григорьевич. - М.: Лань, 2019г.;
6. Шереметьевская, Наталия Танец на эстраде / Наталия Шереметьевская. - М.: Один из лучших, 2019г.;
7. Базарова Н., Мей В., Азбука классического танца. Л.-М., 2019г.;
8. Ваганова А. Основы классического танца Л.-М., 2020 г.;
9. Учимся танцам за месяц. Танцкласс хореографа шоу «Танцы со звездами» на английском канале BBC/Антон дю Беке/ - М.: Эксмо, 2019г.;
10. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. /Бондаренко Л./ - Киев, 2020г.;
11. 100 уроков классического танца. /Костровицкая В.С./ - Ленинград.: Искусство, 2021г.;
12. Современные бальные танцы./Стриганова В., Уральская В./ - М., 2021г.;
13. Хореографическая работа со школьниками./Конорова Е.В./ - Учпедгиз, 2021г.;
14. Новые бальные танцы. Библиотечка «В помощь художественной самодеятельности». – М., 2015. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. — М., 2020 г.;
15. Зацепина К., Климова А. и др Народно-сценический танец /. — М., 2020 г.;
16. Мур Алекс Пересмотренная техника латиноамериканских танцев.//Имперское общество учителей танцев, Лондон, - пер. с английского и редакция Ю.Пина.// С-Пб., 2020г.;

**Для обучающихся:**

17. Школа народного танца Москва 2019 г.;
18. Красовская, В. Солисты балета. Никита Долгушин / В. Красовская. - М.: Искусство. Ленинградское отделение, 2019г.;
19. Я познаю мир: Дет. Энцикл.; Музыка\авт. А.С. Кленов. Под общ. Ред. О.Г. Хинн.- М.; Издательство АСТ-ЛТД, 2020г.;
20. Пасютинская В., Волшебный мир танца, М., «Просвещение» 2020 г.;
21. Жданов Л., Вступление в балет, М., «Планета», 2020г.

### **Материально-технические условия реализации программы**

Занятия проводятся в актовом зале, в котором имеются:

- компьютер;
- аудиокolonки.

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Хореография» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее художественно эстетической направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональным стандартам.

**План воспитательной работы  
на 2023 – 2024 учебный год**

**Цель воспитательной работы:** Создание условий для развития личности творческой, самостоятельной, гуманной, способной ценить себя и уважать других.

**Задачи:**

- Развитие общей культуры школьников через традиционные мероприятия школы;
- Выявление и развитие творческих способностей детей совместно с педагогом, привлекая родительскую общественность;
- Создание условий для физического, интеллектуального, нравственного и духовного развития детей;
- Повышение социальной активности воспитанников, их самостоятельности в организации жизни школьного коллектива, социума.

**Сентябрь:** День знаний

**Октябрь:** День учителя

**Ноябрь:** День матери

**Декабрь:** Зимний бал

**Февраль:** День защитников Отечества

**Март:** Международный женский день

**Май:** Празднование Дня победы

Праздник «Последнего звонка»