

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

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5 от 30.05.2024



Утверждено  
Директор МАОУ СОШ № 13

Е. Н. Мищенко  
Приказ № 510-ОД  
от 31.05.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

**Направленность программы:** художественная  
**Уровень программы:** стартовая  
**Адресат программы:** 7 – 18 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год

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

г. Южно – Сахалинск  
2024 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» разработана и реализуется в соответствии с нормативными 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 Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. 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»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области, утвержденные письмом Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 г. №3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций»;
8. Устав МАОУ СОШ №13 им. П. А. Леонова г. Южно-Сахалинска<sup>1</sup>
9. Образовательная программа МАОУ СОШ № 13 им. П. А. Леонова г. Южно-Сахалинска.

**Направленность и вид деятельности:** художественная «хореография»

### Актуальность

Танец, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования обучающегося, для его гармоничного

---

<sup>1</sup>[https://leonova13.sakhalinschool.ru/upload/sakhalinscleonova13\\_new/files/26/94/269466c65bd5ca4fc87c2b30e409e1db.pdf](https://leonova13.sakhalinschool.ru/upload/sakhalinscleonova13_new/files/26/94/269466c65bd5ca4fc87c2b30e409e1db.pdf)

духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений обучающегося, «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 обучающегося. Оно обогащает духовный мир, помогает обучающемуся раскрыться как личность. Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают обучающегося, делают его поведение естественным и красивым.

**Тип программы и уровень освоения:** одноуровневая ДОП; Стартовый уровень

**Формы организации содержания и процесса педагогической деятельности:** Типовая

**Адресат программы:**

Программа «Хореография» актуальна для обучающихся 7 - 18 лет. Наполняемость группы – 15 человек.

**Объем программы – 136 часов**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Режим занятий**

Занятия групповые. В 2024-2025 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:**

**Цель программы** - обеспечение развития творческих способностей у обучающихся, формирование устойчивого интереса к самостоятельной деятельности в области музыкального и танцевального искусства.

## *Задачи*

### **Предметные:**

привить интерес к самостоятельной деятельности в области музыкального и танцевального искусства;

сформировать практические умения и навыки в танце.

### **Метапредметные:**

развивать коммуникативные качества, умение работать в команде;

расширить опыт общения, развивать навыки взаимодействия с людьми.

### **Личностные:**

воспитывать уверенность в себе и своих силах, возможностях;

формировать потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

**Форма обучения:** очная

### **Формы организации работы:**

- Групповая;
- Работа в парах постоянного и сменного состава;
- Работа в малых группах;

## **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы Аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	І ПОЛУГОДИЕ Вводное занятие	4	1	3	Собеседование
2	Сценическое движение	17	5	12	Групповое и индивидуальное занятие
3	Ритмика и танцевально-ритмическая гимнастика	16	2	14	Групповое и индивидуальное занятие
4	Основы современного эстрадного танца	15	2	13	Групповой и индивидуальный педагогический контроль
5	ІІ ПОЛУГОДИЕ. Ритмика. Общеразвивающие упражнения	17	2	15	Групповое и индивидуальное занятие
6	Основы народно-сценического танца.	15	2	13	Групповой и индивидуальный

					педагогический контроль
7	Танцы народов мира	17	2	15	Групповое и индивидуальное занятие
8	Основы классического танца. Вальс	17	2	15	Групповое и индивидуальное занятие
9	Концертная деятельность	12	2	10	Концерт
10	Итоговые занятия.	6	2	4	Отчётный Концерт
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>22</b>	<b>114</b>	

### Содержание программы:

**1. Вводное занятие.** Знакомство с программой на учебный год. План творческих мероприятий на учебный год. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Утверждение расписания. Форма одежды. Введение в образовательную программу. Обсуждение репертуара на предстоящий учебный год.

**Практическая часть.** Знакомство с детьми. Просмотр детей с целью определения уровня их танцевального развития: пластики, наличия координации и музыкального слуха, уровень физической подготовки; наличия отклонений в работе двигательного аппарата. Выявление заболеваний органов дыхания и движения.

#### **2. Сценическое движение**

**Теория:** Что такое выразительность. Сценические игры и пантомимы.

**Практика:** Упражнения на развитие баланса и координации, упражнения на напряжение и расслабление мышц, ориентации в пространстве, упражнения на выразительность (пантомимы, инсценировки).

**Форма контроля:** групповое и индивидуальное занятие.

#### **3. Ритмика и танцевально-ритмическая гимнастика**

**Теория:** Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне. Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

**Практика:** Упражнения на выворотность ног и развитие осанки (сгибания, разгибания, повороты). Укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса. Упражнения для развития подвижности рук, ног, тела. Упражнения для гибкости шеи, для подвижности плечевых суставов. Упражнения на растяжку и основы гимнастики на полу. Игровой стретчинг. Упражнения на растяжку и укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа). Приседания, прыжки.

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

#### **4. Основы современного эстрадного танца**

**Теория:** Элементы современного эстрадного танца. Процесс дыхания. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятия о линиях корпуса. Обсуждение костюмов.

**Практика:** Элементы современного эстрадного танца. Общие связки и вариации. Постановка танцев для Новогодних утренников.

Характер, настроение, оформление танца. Рисунок танца. Разучивание отдельных элементов. Отработка движений без музыки, под счёт.

Отработка движений под музыку. Репетиция танца.

**Форма контроля:** Групповой и индивидуальный педагогический контроль.

#### **5. Ритмика. Общеразвивающие упражнения**

**Теория:** Понятие слов «баланс» «пластика». Основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания.

**Практика:** Танцевальные шаги, ходьба. Степ-тач, кросс-степ, марш, подскоки и прыжки. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа стопы. Растяжка всех групп мышц

Упражнения на укрепление пресса. Упражнения на пластику.

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

#### **6. Основы народно-сценического танца.**

**Теория:** Беседа. Прослушивание народных мелодий в исполнении оркестра народных инструментов, просмотр видеоматериалов. Обсуждение костюмов.

**Практика:** Положение рук, ног, головы. Повороты и вращения в танце. Развитие координации движений. Переменный и боковой шаг, «припадания».

Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца по кругу, в центр круга. Движение вперёд и назад, движение по спирали

**Форма контроля:** Групповой и индивидуальный педагогический контроль.

#### **7. Танцы народов мира.**

**Теория:** История танца. Просмотр видеоматериалов. Основные движения.

Характер, настроение, оформление танца. Обсуждение костюмов.

**Практика:** Постановка танца народов мира, у каждой группы разной национальности. Рисунок танца.

Разучивание отдельных элементов. Отработка движений без музыки, под счёт

Отработка движений без музыки и под музыку. Репетиция танца. Отработка ритмичности, слаженности

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

## **8. Основы классического танца. Вальс**

**Теория:** История танца. Просмотр видеоматериалов. Основные движения.

Прослушивание музыки. Постановка школьного вальса. Характер, настроение, мелодичность, рисунок, оформление танца.

**Практика:** Вальс на месте, вальсовый поворот. Работа парами. Направления танцевального движения в зале: лицом по линии танца. Движение по кругу. Положение рук и ног, спины и головы. Разучивание рисунка танца. Отработка отдельных элементов без музыки под счёт. Отработка движений под музыку. Репетиция танца. Отработка ритмичности и слаженности. Отработка плавности и художественной выразительности.

**Форма контроля:** Групповое и индивидуальное занятие.

## **9. Концертная деятельность.**

**Теория:** Правила поведения на сцене и в концертном зале.

**Практика:** Составление программы. Репетиции. Подготовка и выступления на фестивалях, концертах и конкурсах.

**Форма контроля:** концерт

## **10. Итоговые занятия.**

**Теория:** Полугодовое и годовое итоговые занятия - отчетные концерты.

**Практика:** Подведение итогов за полугодие и год. Итоговые тестирования. Самоанализ итоговых выступлений. Характеристика успешности каждого воспитанника. Результаты усвоения программы.

**Форма контроля:** Отчетный концерт.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

будут проявлять интерес к самостоятельной деятельности в области музыкального и танцевального искусства;

будут сформированы практические умения и навыки в танце.

#### **Метапредметные:**

будут развиты коммуникативные качества, умение работать в команде; приобретут опыт общения, будут развивать навыки взаимодействия с людьми.

#### **Личностные:**

будет воспитана уверенность в себе и своих силах, возможностях;

будет сформирована потребность в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

### Комплекс организационно-педагогических условий

#### Календарный учебный график на 2024-2025 год

Год обучения	Дата начала обучения программе	Дата окончания обучения программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	31 мая	34	136	2 раза в неделю по 2 часа

#### Условия реализации программы

##### Информационно- методическое обеспечение программы:

- аудиодиски;
- видеодиски по хореографии

##### Интернет – ресурсы:

- <http://www.pomochnik-vsem.ru/>
- [www.miniteatr.com](http://www.miniteatr.com)
- <http://dancehelp.ru/>
- <http://www.ortodance.ru/>

##### Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в хореографическом зале, в котором имеются:

- хореографический станок;
- зеркала по периметру зала;
- компьютер;
- аудиоколонки;
- тренировочная одежда (для девочек – гимнастический купальник, лосины, для мальчиков – трико, белая футболка);
- обувь (балетные тапочки, джазовки, туфли);



- наглядный материал по истории танца и балета;
- костюмы, используемые в народно-сценическом танце ( платья, сарафаны, головные уборы, платочки).
- костюмы, используемые в современном (эстрадном, бальном) танце ( топы, рубашки, платья, шорты, брюки и т.д )

### **Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Хореография» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование, соответствующее художественной направленности и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н.

### **Формы контроля**

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.

### **Оценочные материалы**

*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 эмоционально, в характере, стиле и манере исполнения изучаемой национальности.

□ 6 Баллов – задание выполнено, но допущены грубейшие ошибки (не более 3х) в выполнении движений и комбинации, в постановке корпуса допущены ошибки. 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.

## **Список литературы:**

### ***3.1 Методические пособия***

1. Барышникова, Т. К. «Азбука хореографии», Москва: Айрис Пресс, 2000.
2. Бурмистрова И. «Школа танца» – Москва: Изд-во Эксмо, 2003.
3. Ваганова, А. Я.» Основы классического танца» – Санкт-Петербург: Лань, 2001.
4. Васильева Т. К. «Секрет танца»– Санкт-Петербург: Диамант,ООО «Золотой век», 2003.

### ***3.2 Список литературы для педагогов:***

1. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Москва: «Искусство», 2009 г.
2. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. – Москва: 2004 г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Москва: Рольф, 2003 г.
4. Фирилева Ж.Е.«СА-ФИ ДАНСЕ» - Санкт-Петербург: «Детство - пресс», 2001 г.
5. Мессерер А. «Уроки классического танца» - Санкт-Петербург:Издательство «Лань», 2004
6. Пуртова Т. В., Беликова А. Новгород: Учите детей танцевать.// Владос, 2004.
7. Хухлаева Р.А. Методика физического воспитания. - Москва, 2000.
8. Фоменко И.М. Основы народно-сценического танца. - Орел, 2002.
9. Рождественская Н.В., Толшин А.В. «Креативность» - Санкт-Петербург.:Речь, 2006.
10. Ваганова А. Основы классического танца. – Москва, 2008 г
11. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. – Москва, 2007 г.
12. В.М. Строганов, В.И. Уральская «Современный балльный танец» - Москва, 2007г.

### ***3.3 Список литературы для детей и родителей:***

1. Горшкова Е.В. «От жеста к танцу»- Москва: Издательство «Гном и Д», 2002.
2. Захаров. М. Танцы народов мира / В. Москва. Захаров. В 2 т. – Москва, 2001.
3. Психологические и методические аспекты подготовки учащихся к публичным выступлениям // Дополнительное образование - Москва, 2003, №10.
4. Климов А. Основы русского народного танца- Москва: Изд-во МГУКИ, 2004

## План воспитательной работы на 2024– 2025 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата	Ответственный
1.	День знаний	02.09.2024	Педагог дополнительного образования Окладников В. С. Педагоги – организаторы Зотов А. А., Вaleyко А. Л., Милинчук Е. В.
2.	День учителя	04.10.2024	Педагог дополнительного образования Окладников В. С. Педагоги – организаторы Зотов А. А., Вaleyко А. Л., Милинчук Е. В.
3.	День матери	28.11.2024	Педагог дополнительного образования Окладников В. С. Педагоги – организаторы Зотов А. А., Вaleyко А. Л., Милинчук Е. В.
4.	Зимний бал	27.12.2024	Педагог дополнительного образования Окладников В. С. Педагоги – организаторы Зотов А. А., Вaleyко А. Л., Милинчук Е. В.
5.	День защитника Отечества	22.02.2025	Педагог дополнительного образования Окладников В. С. Педагоги – организаторы Зотов А. А., Вaleyко А. Л., Милинчук Е. В.
6.	Международный женский день	07.03.2025	Педагог дополнительного образования Окладников В. С. Педагоги –

			оагнизаторы Зотов А. А., Валеико А. Л., Милинчук Е. В.
7.	День Победы	07.05.2025	Педагог дополнительного образования Окладников В. С. Педагоги – оагнизаторы Зотов А. А., Валеико А. Л., Милинчук Е. В.
8.	Последний звонок	23 – 24. 05. 2025	Педагог дополнительного образования Окладников В. С. Педагоги – оагнизаторы Зотов А. А., Валеико А. Л., Милинчук Е. В.