

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ №3»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

Рекомендовано  
научно-методическим  
советом МБОУ «Лицей №3»  
Протокол № 4  
от « 1 » 09. 2023 года

Утверждено  
директор МБОУ «Лицей №3»  
М. А. Аскарова



Приказ № 202  
от « 4 » сентября 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Дыхание»**

Адресат программы:  
обучающиеся 6-14 лет  
Срок реализации: 3 года.

Разработчик программы:  
Литаврина Ираида Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

Братск, 2023 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Дыхание» разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (далее – Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

**Направленность программы:** художественная.

**Значимость** данной программы состоит в творческой самореализации личности.

Формирование моральных качеств, черт характера, навыков и привычек поведения и общения внутри танцевального коллектива и вне его. Хореографическое творчество развивает зрительную память, абстрактное мышление, мышечную память, правильную осанку, устойчивый шаг.

**Отличительные особенности программы:**

Целесообразность программы в том, что в процессе её освоения у детей развиваются интеллектуальные и творческие способности, благодаря стабильным и планомерным урокам хореографии. Чёткая и планомерная система работы, в которой для каждого участника ясна перспектива его технического и художественного роста. Продуманная работа над репертуаром, где органично должны сочетаться все возрастные группы.

**Адресат программы:** обучающиеся с 6 до 12 лет, группы являются разновозрастными:

Первый год обучения – 6 - 7 лет;

Второй год обучения – 7 – 9 лет;

Третий год обучения – 9 – 12 лет;

**Возрастные особенности.** Психомоторные (двигательные) возможности ребенка зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций: мышечно-двигательных ощущений и восприятий, сенсомоторных процессов, памяти, мышления и внимания.

Весьма значимым для развития ребенка является возрастной рубеж 6-7 лет один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, сенситивность дошкольника этого возраста говорят о колоссальных потенциальных возможностях его развития. В то же время дети этого возраста отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо владеют своим телом, у них не развита координация.

Поступление ребенка в танцевальный кружок – это важное событие в его жизни. Он оказывается в другой, по сравнению с детским садом, сфере общения. Новым для него являются и взаимоотношения с педагогом и со сверстниками: отношения строятся на основе знаний общим делом – танцевальным искусством.

У младших школьников возрастает скорость движений, но точность еще не высока, много “лишних” не сознательных движений. Дети плохо различают и запоминают внешние сходные физические упражнения, движения; плохо их дифференцируют по основным параметрам управления. Не достаточно развиты в младшем школьном возрасте мышление, распределение и переключение внимания, что затрудняет обучение и усвоение двигательных навыков. Если в этот период не работать над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребенка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом.

В младшем школьном возрасте важна профилактика нарушения осанки.

На занятиях хореографией с детьми 8-10 лет особое внимание уделяется развитию ритма, темпа, основных двигательных качеств, музыкально ритмическим упражнениям, которые строятся на прыжках, хлопках, притопах, шагах и беге в различных рисунках. Это ориентирует детей в пространстве и времени, развивает музыкальность и танцевальную технику. В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети на занятиях быстро теряют темп и ритм. Нагрузка возрастает, разучивая экзерсисы на середине зала, у станка. Учитывая способности и знания приобретённые, в младшем составе дети становятся собранными, организованными, выносливыми.

Наиболее благоприятный возраст для восприятия движения в хореографии от 10 до 14 лет. При этом нужно отметить, что у девочек процесс освоения движений более точный, чем у мальчиков в том же возрасте. С точки зрения обучения хореографии большой практический интерес имеет прогнозирование роста и изменений пропорций тела детей в процессе их развития.

Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

**Срок освоения программы** – 3 года, 27 месяцев, 108 недель.

**Форма обучения:** групповая

**Режим занятий:**

Первый год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, 216 часов в год.

Второй год обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, 216 часов в год.

Третий год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, 216 часов в год.

**Цель программы:**

Формировать у детей творческие способности через развитие музыкально – ритмических и танцевальных движений. Развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии.

**Задачи программы:**

Развить музыкально – ритмические навыки.

Развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость.

Правильно поставить - корпус, руки, ноги.

Укрепить группы мышц.

Развить внимательность, творческое воображение и фантазию через этюды и экзерсисы.

Развить артистические, эмоциональные качества у детей.

Развить самостоятельность.

Развить чувства коллективизма, ответственности.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Повышение уровня воспитанности.

Положительная динамика состояния каждого участника хореографического коллектива.

Успешное овладение участниками танцевальными навыками.

Овладение навыками танцовщика, эмоциональной творческой активностью.

Активное участие в концертных программах.

Повышение хореографического уровня каждого участника.

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Личностные:**

Умение понимать друг друга. С уважением и вниманием относиться к окружающим.

##### **Регулятивные:**

Умение самостоятельно отрабатывать движения. Оценивать свои возможности.

При выполнении движений использовать свои способности в полную силу нарабатывая танцевальную технику самостоятельно.

##### **Познавательные:**

Самостоятельно придумать танцевальный образ, это может быть лиса или заяц.

Умение изобразить характер образа хитрый, добрый, испуганный.

Исполнять представленный образ через танцевальные движения.

##### **Коммуникативные:**

Иметь первоначальные навыки в группе. Активно взаимодействовать со сверстниками.

Учитывать интересы других, слушать и понимать, уметь договариваться.

Правильно высказывать свою точку зрения.

##### **Предметные результаты:**

В результате реализации программы обучающиеся **будут знать;**

1. Основы хореографического искусства.

2. Танцевальные правила и возможности.

3. Хореографические направления.

Обучающиеся **будут уметь;**

1. Различать и определять музыкальный ритм, музыкальный размер, слабые и сильные доли.

2. Выполнять движения в соответствии с музыкой и образом.

3. Осознанно работать у станка, тщательно прорабатывая каждую деталь в комбинации.

4. Анализировать состояние своих мышц и доводить их до совершенства.

5. Ориентироваться в пространстве, безошибочно перестраиваться из одного рисунка в другой.

6. Грамотно выполнять движения, прыжки.

7. Владеть танцевальной техникой и актёрским мастерством.

Основной показатель качества освоения программы – личностный рост обучающегося, его самореализация в хореографической деятельности.

- Умение свободно владеть телом в предложенном хореографическом материале.
- Умение практически применять полученные знания.
- Понимание ритма, темпа, динамики в музыке.
- Умение точно воспроизводить характер исполняемого движения в соответствии с музыкальным материалом.
- Умение передать характер музыки в пластике и движении.
- Умение работать по точкам пространства во время движения танцевальных комбинаций (ориентировка, перестроения)
  - Умение работать с предметами (реквизит – венки, платочки и т.д.)
  - Умение индивидуального применения самовыражения в танце.
  - Умение свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса.
  - Умение владеть навыками ансамблевого исполнения (чувство группы, ансамбля)
  - Умение видеть, анализировать и исправлять ошибки.
  - Умение исполнять технически сложные движения.
  - Умение правильно распределять силы во время исполнения танцевальных комбинаций, воспитывать выносливость.
- Приобретение эстетического отношения к народным танцевальным традициям.

## **Содержание программы**

### **1 год обучения.**

#### **1. Вводное занятие. (2 часа)**

Знакомство с участниками танцевального формирования, определение правил охраны труда и правил поведения на занятии в учреждении, беседа о данной творческой деятельности.

#### **2. Музыкально-ритмические навыки. (16 часов)**

Обучение ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, воспринимать развитие музыкальных образов и согласовывать движения с их характером.

#### **3. Развитие координации. (14 часов)**

Способность к точному анализу движений. Улучшение способности согласовывать движение различными частями тела. Улучшение способностей к воспроизведению заданного темпа движений.

Развитие координационных способностей.

а) по разностороннему

б) специально направленному развитию

Уровень развития способности координации.

а) скоростные способности

б) динамическая сила

#### **4. Партерная гимнастика. (26 часов)**

Комплекс упражнений для подготовки различных групп мышц к основной работе. Повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок наращивая их силу. Большое внимание уделяется отработке стоп, голеностопной части.

#### **5. Танцевальные движения для развития техники. (24 часа)**

Наработка определённого запаса движений, требуемого для движения с характером музыки.

Основные: ходьба, бег, прыжки, шаг польки, шаг галопа.

Сюжетно-образные: лисичка, зайчик, медведь.

Движения с предметами: флажки, мячи, цветы.

Элементы народных плясок: вынос ноги на носочек на пятку и др.

#### **6. Основы народного танца. (20 часов)**

Ходы русского танца: переменный, с ударами, дробный.

Ёлочка. Гармошка. Припадание. Моталочка. Переступание и др.

#### **7. Тренаж. (40 часов)**

Постановка позиций ног, рук, формирование осанки корпуса через освоение классического экзерсиса у станка.

#### **8. Освоение исполнительского мастерства. (26 часов)**

Каждый танцор, выходя на сцену, должен знать, какую роль он должен показать зрителю. Необходимо формировать умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкальным образом. Танцор должен уметь импровизировать.

Овладение навыками импровизационного и композиционного развития танца в единстве индивидуального и ансамблевого мастерства исполнения.

#### **9. Освоение прыжков. (20 часов)**

Трамплинный прыжок по 6 позиции. Сотэ по 1 позиции. Шажман де пье из 5 поз со сменой ног.

#### **10. Навыки ориентировки в пространстве. (10 часов)**

Выход из шахматный порядок. Выход из общего круга в несколько кружков. Перемещение вертикальных линий. Рисунок креста пропуская друг друга. По линиям рисунок расчёска. Парные переходы.

#### **11. Детский эстрадный экзерсис. (12 часов)**

Подскоки с хлопками включая повороты. Синхронное движение рук и ног-молоточки. Противоположное пике ногами. Завёрнутое переступание нога за ногу - штопор.

### **2 год обучения**

#### **1. Введение. (3 часа)**

Задачи 2-го года обучения. Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников. Техника безопасности.

#### **2. Партерная гимнастика и ритмика. (24 часа)**

Определение и передача в движении: характера музыки, темпа, метроритма, музыкальных размеров.

Упражнения на развитие ориентации в пространстве: положения в парах, свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, построение из круга в одну шеренгу, в две, в три, в четыре.

Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц: разведение рук в стороны с напряжением, напряжение и расслабление мышц шеи,

напряжение и расслабление мышц корпуса. Разминка, повторение упражнений 1-го года обучения. Усложнение выученного (ускорение темпа исполнения упражнений, добавление более сложных развивающих упражнений).

### **3. Классический танец. Тренаж. (30 часов)**

Повторение и закрепление упражнений 1-го года обучения. Простые комбинации, ускоряем темп исполнения. Разучивание батман фрапе, фондю, релевелян, жете, пике, батман дубль фраппе, пти батман, гранд батман жете.

### **4. Упражнения на середине зала. (24 часа)**

Пордобра; поза круазэ, эфассэ, экартэ. Деми плие 2 поз. Прыжки соте, шажман де пье, эшапэ. Закрепление техники исполнения.

### **5. Народно-сценический танец. (56 часов)**

Продолжение разучивания элементов и движений русского танца. Особое внимание уделяется движениям рук. На основе изученных элементов вводятся небольшие танцевальные комбинации, что способствует развитию координации движений. Основные движения русского танца: медленный русский ход, простой шаг назад, переменный шаг, переменный шаг с каблука, приставной шаг, припадание, тройные переступания, ковырялочка с выпадом, гармошка с высоким выносом ноги в разных вариациях. Экзерсис русского народного танца «Барыня»

### **6. Знакомство с танцевальной культурой народов мира. Итальянский танец «Тарантелла» (28 часов)**

Исполнение этого танца требует высокой техники, яркой выразительности корпуса, чёткой координации движений. Элементы и движения танца: положение рук и ног, движения с тамбурином; шаг с ударом носка по полу, с одновременным подскоком на опорной ноге на месте с продвижением назад, перескок с ноги на ногу, шаг с подскоком с продвижением и одновременным броском ноги согнутой в колене. Подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й позиции на месте в повороте, соскок двумя ногами во вторую позицию, маленькие броски с поочерёдными ударами носком и каблуком по полу. Разучив движения, комбинируем их и составляем этюд или танцевальный номер.

### **7. Эстрадный танец. (30 часов)**

Освоение основного эстрадного пружинистого шага. Разучивание схемы креста. Освоение движения штопора. Разучивание схемы диагональ. Освоение различных эстрадных прыжков с поворотом по разным точкам.

### **8. Импровизация и актёрское мастерство. (15 часов)**

Разучивание игры, развивающей умение импровизировать и работать в группе дружно и сплочённо. Придумывание и изображение разных образов с использованием выученных движений под музыку.

### **9. Сценическая практика.**

Выступление на различных сценических площадках города, применение умений и навыков, полученных в коллективе, на практике. По окончании 2-го года дети должны уметь: передавать в движении характер и темп музыки, уметь перестраиваться в простые рисунки танца (круг, линии, коллоны и др..) знать основные движения, уметь правильно исполнять движения.

### **3 год обучения.**

#### **1. Введение. (3 часа)**

Правила поведения в коллективе. Права и обязанности воспитанников. Техника безопасности.

#### **2. Разминка по кругу. (9 часов)**

В разминку входит ряд движений разогревающие мышцы и суставы ног, рук.

Танцевальный шаг. Танцевальный бег. Чередование пяточек и полупальца, одновременно включая чередование рук. Мелкий голоп боком меняя стороны. Подскоки в продвижении сидя на полупальцах как мячики. В продвижении резкий подъём колена к плечу с разных ног.

#### **3. Партерная гимнастика. (32 часа)**

На третьем году обучения многие упражнения в гимнастике убыстряются и усложняются.

Лодочка, лёжа на животе подъём рук и ног одновременно. Упражнение на выворотность с наклоном корпуса вперёд. Велосипед с опорой на руки и без рук. Упражнение досточка стоя на коленях. Упражнение кошечка с прогибом в спине. Махи ног лёжа по полу. Вазочка. Брёвнышко.

#### **4. Седина. Комплексный разогрев мышц. (24 часа)**

Вытягивая себя к потолку руками стоя на полупальцах.

Движение креста с силовым наращиванием. Упражнение на координацию с силовым наращиванием. Медленная растяжка подколенных связок с медленным наклоном руками вперёд.

Противоположное ритмичное движение для общей растяжки группы мышц. Прыжки через брёвнышко. Трамплинные прыжки увеличивая размер.

#### **5. Диагональ. Силовая разминка включая выносливость и координацию. (22 часа)**

Двигаясь по диагонали, за каждым шагом динамично выполняется движение с подъёмом колена к плечу противоположно рукам. Противоположность рук ногам в трамплинном прыжке. Прыжок в разножке.

Прыжок лягушки. Прыжок звёздочка. Гранд батман вперёд за каждым шагом. Простое верчение.

#### **6. Классический танец. Тренаж. (36 часов)**

По станку одной рукой, меняя стороны. Релеве по 6 и 5 позициям. Деми плие. Батман тандю. Жете по позициям с пике. Фондю. Патартье с переступанием и прыжком. Рондэ жам партер. Гранд батман по позициям. Пордебра. Растяжка с плие.

#### **7. Середина зала. (12 часов)**

Повторение, разучивание и обработка новых прыжков. Сотэ. Шажман де пье. Эшапэ. Глисад.

#### **8. Народно-сценический танец. Тренаж. (36 часов)**

Плие, включая народные руки. Батман тандю с акцентом пяточки. Коблучная комбинация по 5 поз. Патартье. Маталочка с жете и подскоком. Верёвочка. Двойная верёвочка. Дробная комбинация с переходом. Флиг фляг. Ковырялочка дробная.

#### **9. Эстрадный танец. Экзерсис на середине. (36 часов)**

Пружинный приставной шаг по точкам. Пике противоположно. Выподы в сторону с прыжком.

Штопор. Подбивка ног с продвижением в сторону. Схема креста. Схема диагональ. Молоточки руками и ногой вместе. Гранд батман в прыжке противоположно.

#### **10. Сценическая практика.**

Концертная практика. Участие в мероприятиях, концертах.



## Учебный план

### 1 год обучения

№	Название тем.	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
	<b>Радел 1. Введение.</b>	<b>2</b>			
1.1	Знакомство с участниками. Определение правил охраны труда.	1	0,5	0,5	
1.2	Знакомство с данной творческой деятельностью	1	0,5	0,5	
	<b>Раздел 2. Музыкально-ритмические навыки</b>	<b>16</b>			
2.1	Хлопки в ладоши с разным характером и паузами	2	1	1	
2.2	Притопы под музыку. Тихо, громко, медленно	4	2	2	
2.3	Чередование хлопков с притопами	2	1	1	
2.4	Совместить хлопки с притопами	2	1	1	
2.5	Хлопок, притоп с продвижением двух шагов вперёд и назад	2	1	1	
2.6	Повороты в продвижении хлопка и притопа	4	2	2	
	<b>Раздел 3. Развитие координации</b>	<b>14</b>			
3.1	Маршировка на месте с разными поворотами по точкам	2	1	1	
3.2	Прыжки на месте крестиком	2	1	1	
3.3	Подскоки по кругу	2	1	1	
3.4	Подскоки на месте с заходом в круг и из круга.	4	2	2	
3.5	Противоположные прыжки, чередуя руки с ногами	4	2	2	
	<b>Раздел 4. Партерная гимнастика</b>	<b>26</b>			
4.1	Растяжка тела-лодочка, струнка	3	1	2	
4.2	Упражнение на гибкость из кукольной позиции сидя	3	1	2	
4.3	Упражнение для пресса-подъём ног с сгибанием и разгибанием на воздух	3	1	2	
4.4	Брёвнышко-перекаты с боку на бок лёжа на полу	3	1	2	
4.5	Ласточка-укрепление мышц спины	3	1	2	
4.6	Махи ног к потолку сидя	3	1	2	
4.7	Позиция тигрёнка в резинке	4	1	3	
4.8	Бабочка-упражнение на выворотность ног сидя на полу	4	1	3	
	<b>Раздел 5. Танцевальные движения для развития техники</b>	<b>24</b>			
5.1	Прыжки крестом-руки и ноги в сторону затем соединить	4	1	3	

5.2	Прыжки с переменной рук и ног вперёд и назад	4	1	3	
5.3	Переменный шаг с притопом с участием рук	4	1	3	
5.4	Шаг польки	4	1	3	
5.5	Шаг галопа	4	1	3	
5.6	Вынос ноги на носок на пятку	4	1	3	
	<b>Раздел 6. Основы народного танца</b>	<b>20</b>			
6.1	Переменный ход танца	4	2	2	
6.2	Русский ход с ударами	4	2	2	
6.3	Дробный ход	4	2	2	
6.4	Ёлочка, гармошка	4	2	2	
6.5	Припадание, моталочка	4	2	2	
	<b>Раздел 7.Тренаж</b>	<b>40</b>			
7.1	Постановка позиций ног, рук	10	4	6	
7.2	Формирование осанки корпуса	10	4	6	
7.3	Освоение экзерсиса у станка	10	4	6	
7.4	Освоение экзерсиса на середине зала	10	4	6	
	<b>Раздел 8. Освоение исполнительского мастерства</b>	<b>26</b>			
8.1	Эмоциональность в соответствии с образом танца	6	3	3	
8.2	Умение осмысленно использовать выразительные движения	6	3	3	
8.3	Умение импровизировать	6	3	3	
8.4	Навыки импровизационного и композиционного развития танца в единстве и ансамблевого мастерства исполнения	8	4	4	
	<b>Раздел 9. Освоение прыжков</b>	<b>20</b>			
9.1	Трамплинный, сотэ по 1 позиции	10	4	6	
9.2	Шажман де пье из 5 позиции со сменой ног	10	4	6	
	<b>Раздел 10.Навыки ориентировки в пространстве</b>	<b>10</b>			
10.1	Выход из круга в шахматный порядок	2	1	1	
10.2	Выход из общего круга в несколько кружков	2	1	1	
10.3	Перемещение вертикальных линий	2	1	1	
10.4	Рисунок креста пропуская друг друга	2	1	1	
10.5	По линиям рисунок расчёска	1	0,5	0,5	
10.6	Парные переходы	1	0,5	0,5	
	<b>Раздел 11.Детский эстрадный экзерсис</b>	<b>12</b>			
11.1	Подскоки с хлопками включая повороты	2	1	1	
11.2	Синхронное движение рук и ног-молоточки	2	1	1	
11.3	Противоположное пике ногами	3	1	2	

11.4	Завёрнутое переступание нога за ногу-штопор	3	1	2	
	<b>Раздел 12. Открытый урок</b>	2		2	
	<b>Раздел 13. Концертная деятельность</b>	6		6	Концерты. Конкурсы.
	<b>Итого:</b>	216	86	130	

### Календарный учебный график

#### 1 год обучения

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Введение. Знакомство с участниками.	2ч								
Музыкально-ритмические навыки.	4ч	4ч	4ч	4ч					
Развитие координации.	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	
Партерная гимнастика.	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	2ч
Танцевальные движения для развития техники.	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	
Основы народного танца.	1ч	3ч	3ч	3ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Тренаж.	2ч	5ч	5ч	5ч	3ч	5ч	5ч	5ч	5ч
Освоение исполнительского мастерства.	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	2ч
Освоение прыжков.	1ч	3ч	3ч	3ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Навыки ориентировки в пространстве.	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч
Детский эстрадный экзерсис.	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч
<b>Концертная деятельность</b>	3								3
Всего	24ч	30ч	29ч	29ч	20ч	22ч	22ч	22ч	18ч

### Учебный план.

#### 2 год обучения.

№	Название тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
	<b>Раздел 1. Введение.</b>	<b>3</b>			
1.1	Правила поведения в коллективе.	1	0,5	0,5	
1.2	Права и обязанности воспитанников.	1	0,5	0,5	
1.3	Техника безопасности.	1	0,5	0,5	
	<b>Раздел 2. Партерная гимнастика и</b>	<b>24</b>			

	<b>ритмика.</b>				
2.1	Определение и передача в движении: характера музыки, темпа	6	3	3	
2.2	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	6	3	3	
2.3	Упражнения на развитие мышечного чувства и отдельных групп мышц	6	3	3	
2.4	Разминка. Повторение 1-го года обучения	6	3	3	
	<b>Раздел 3. Классический танец. Тренаж.</b>	<b>30</b>			
3.1	Повторение и закрепление 1-го года обучения.	2	1	1	
3.2	Простые комбинации, ускорение темпа.	4	2	2	
3.3	Разучивание батман фраппе, фондю.	6	3	3	
3.4	Релевелия, жете, пике.	6	3	3	
3.5	Батман дубль фраппе	6	3	3	
3.6	Пти батман, гранд батман жете.	6	3	3	
	<b>Раздел 4. Упражнения на середине зала.</b>	<b>24</b>			
4.1	Пордебра; поза круазэ, эфассэ, экартэ.	6	3	3	
4.2	Деми плие 2 позиция.	4	2	2	
4.3	Прыжки соте, шажман де пье, эшапэ	8	4	4	
4.4	Закрепление техники исполнения.	6	3	3	
	<b>Раздел 5. Народно-сценический танец.</b>	<b>56</b>			
5.1	Основные движения русского танца: медленный русский ход, простой шаг назад.	6	3	3	
5.2	Переменный шаг, переменный шаг с каблука.	6	3	3	
5.3	Приставной шаг, припадание.	10	5	5	
5.4	Тройные переступания, ковырялочка с выпадом.	6	3	3	
5.5	Гармошка с высоким выносом ноги в разных вариациях.	8	4	4	
5.6	Экзерсис «Барыня»	20	10	10	
	<b>Раздел 6. Итальянский танец «Гарантелла»</b>	<b>28</b>			
6.1	Элементы и движения танца: положение рук и ног.	4	2	2	
6.2	Шаг с ударом носка по полу.	6	3	3	
6.3	Шаг с подскоком с продвижением.	6	3	3	
6.4	Подскоки в полуприседании на полупальцах.	6	3	3	
6.5	Маленькие броски с поочерёдными ударами носком и каблуком по полу.	6	3	3	
	<b>Раздел 7. Эстрадный танец.</b>	<b>30</b>			
7.1	Шаг пружина.	6	3	3	

7.2	Схема креста.	6	3	3	
7.3	Движение штопор.	6	3	3	
7.4	Схема диагональ.	6	3	3	
7.5	Прыжки с поворотом по разным точкам.	6	3	3	
	<b>Раздел 8. Импровизация и актёрское мастерство.</b>	<b>15</b>			
8.1	Разучивание игры, развивающей умение импровизировать и работать в группе.	7	3,5	3,5	
8.2	Придумывание и изображение разных образов с исполнением выученных движений под музыку.	8	4	4	
	<b>Раздел 9. Сценическая практика.</b>				
	Выступление на различных площадках города.	6		6	Концерты. Конкурсы.
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>105</b>	<b>111</b>	

### Календарный учебный график

#### 2 год обучения

Раздел / месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Введение.	3ч								
Партерная гимнастика и ритмика.	4ч	4ч	4ч	3ч	3ч	3ч	3ч		
Классический танец. Тренаж.	4ч	4ч	4ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч
Упражнения на середине зала.	4ч	4ч	4ч	3ч	3ч	3ч	3ч		
Народно сценический танец.	7ч	7ч	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч	6ч
Итальянский танец. «Тарантелла»			4ч	6ч	6ч	6ч	3ч	3ч	
Эстрадный танец.	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	3ч	6ч	3ч	3ч
Импровизация и актёрское мастерство.	1ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	2ч	
<b>Концертная деятельность</b>								3	3
Всего	26ч	24ч	27ч	26ч	26ч	26ч	26ч	20ч	15ч

### Учебный план.

#### 3 год обучения

№	Название тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
	<b>Раздел 1. Введение.</b>	<b>3</b>			
1.1	Правила поведения в коллективе.	1	0,5	0,5	
1.2	Права и обязанности воспитанников.	1	0,5	0,5	

1.3	Техника безопасности.	1	0,5	0,5	
	<b>Раздел 2. Разминка по кругу.</b>	<b>9</b>			
2.1	Танцевальный шаг.	1	0,5	0,5	
2.2	Танцевальный бег.	1	0,5	0,5	
2.3	Чередование пяточек и полупальц, одновременно включая чередование рук.	2	1	1	
2.4	Мелкий голоп меняя стороны.	1	0,5	0,5	
2.5	Подскоки в продвижении сидя на полупальцах как мячики.	2	1	1	
2.6	В продвижении резкий подъём колена к плечу с разных ног.	2	1	1	
	<b>Раздел 3. Партерная гимнастика</b>	<b>32</b>			
3.1	Лодочка, лёжа на животе подъём рук и ног одновременно.	4	2	2	
3.2	Упражнение на выворотность с наклоном корпуса вперёд.	4	2	2	
3.3	Велосипед с опорой на руки и без рук.	4	2	2	
3.4	Упражнение досточка стоя на коленях.	4	2	2	
3.5	Упражнение кошечка с прогибом в спине	4	2	2	
3.6	Махи ног лёжа на полу.	4	2	2	
3.7	Вазочка.	4	2	2	
3.8	Брёвнышко.	4	2	2	
	<b>Раздел 4. Середина. Комплексный разогрев мышц.</b>	<b>24</b>			
4.1	Вытягивая себя к потолку руками стоя на полупальцах.	2	1	1	
4.2	Движение креста с силовым наращиванием.	4	2	2	
4.3	Упражнение на координацию.	4	2	2	
4.4	Медленная растяжка подколенных связок, с наклоном вперёд.	4	2	2	
4.5	Противоположное ритмичное движение для общей растяжки группы мышц.	4	2	2	
4.6	Прыжки через брёвнышко.	2	1	1	
4.7	Трамплинные прыжки увеличивая размер.	4	2	2	
	<b>Раздел 5. Диагональ.</b>	<b>22</b>			
5.1	Подъём колена к плечу противоположно рукам.	2	1	1	
5.2	Противоположность рук ногам в трамплинном прыжке.	4	2	2	
5.3	Прыжок в разножке.	2	1	1	
5.4	Прыжок лягушка.	4	2	2	
5.5	Прыжок звёздочка.	2	1	1	
5.6	Гранд батман вперёд за каждым шагом.	4	2	2	

5.7	Простое верчение.	4	2	2	
	<b>Раздел 6. Классический танец. Тренаж.</b>	<b>36</b>			
6.1	Релеве по 6 и 5 позициям.	4	2	2	
6.2	Деми плие.	4	2	2	
6.3	Батман тандю.	4	2	2	
6.4	Жете по позициям с пике.	4	2	2	
6.5	Фондю.	4	2	2	
6.6	Патартье с переступанием и прыжком.	4	2	2	
6.7	Рондэ жам партер.	4	2	2	
6.8	Гранд батман по позициям. Пордебра.	4	2	2	
6.9	Растяжка с плие.	4	2	2	
	<b>Раздел 7. Середина зала.</b>	<b>12</b>			
7.1	Повторение, разучивание и отработка новых прыжков.	4	2	2	
7.2	Соте. Шажман де пье.	4	2	2	
7.3	Эшапэ. Глисад.	4	2	2	
	<b>Раздел 8. Народно-сценический танец. Тренаж.</b>	<b>36</b>			
8.1	Плие включая народные руки.	4	2	2	
8.2	Батман тандю с акцентом пяточки.	4	2	2	
8.3	Каблучная комбинация по 5 позиции.	4	2	2	
8.4	Патартье.	4	2	2	
8.5	Маталочка с жете и подскоком.	4	2	2	
8.6	Верёвочка. Двойная верёвочка.	4	2	2	
8.7	Дробная комбинация с переходом.	4	2	2	
8.8	Флиг фляг.	4	2	2	
8.9	Ковырялочка дробная.	4	2	2	
	<b>Раздел 9. Эстрадный танец. Экзерсис на середине.</b>	<b>36</b>			
9.1	Пружинный приставной шаг по точкам.	4	2	2	
9.2	Пике противоположно.	4	2	2	
9.3	Выподы в сторону с прыжком.	4	2	2	
9.4	Штопор.	4	2	2	
9.5	Подбивка ног с продвижением в сторону.	4	2	2	
9.6	Схема креста.	4	2	2	
9.7	Схема диагональ.	4	2	2	
9.8	Молоточки руками ногой в месте.	4	2	2	
9.9	Гранд батман в прыжке противоположно	4	2	2	
	<b>Раздел 10. Концертная практика.</b>				
	Участие в мероприятиях, концертах	6		6	Концерты. Конкурсы.
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>105</b>	<b>111</b>	

### Календарный учебный график.

3 год обучения.

Раздел / месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Введение.	3ч								
Разминка по кругу.	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч	1ч
Партерная гимнастика.	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	2ч	2ч
Середина. Комплексный разогрев мышц.	2ч	2ч	4ч	4ч	4ч	2ч	2ч	2ч	2ч
Диагональ.	2ч	3ч	3ч	2ч	2ч	3ч	3ч	2ч	2ч
Классический тренаж.	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч
Середина зала.	1ч	1ч	2ч	2ч	1ч	2ч	1ч	1ч	1ч
Народно сценический танец. Тренаж.	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч
Эстрадный танец. Экзерсис на середине.	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч	4ч
<b>Концертная деятельность</b>								<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>	<b>25ч</b>	<b>23ч</b>	<b>26ч</b>	<b>25ч</b>	<b>24ч</b>	<b>24ч</b>	<b>23ч</b>	<b>23ч</b>	<b>23ч</b>

### Оценочные материалы

Результатом успешной деятельности обучающихся и эффективности данной программы является участие в общешкольных мероприятиях, концертах, отчетные концерты в конце каждого учебного года. Наряду с этим в течение года проводится текущий контроль, итоговый контроль. Творческие задания, контрольные занятия, концертные выступления, участие в конкурсах и фестивалях позволяют оценить ЗУН полученные в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Дыхание».

По итогам концертного выступления определяется танцевальный уровень развития обучающихся: слабый, средний, высокий по следующим параметрам

Уровни, признаки	слабый	средний	высокий
1.Количество разученных танцев за год	4	5	6
2. Качество и выразительность исполнения	Слабо выраженное исполнение	Исполнение верное, допускает ошибки.	Владеет исполнительским мастерством, эмоционально выражает танцевальный образ



3. Проявляемый интерес к занятиям	Часто пропускает занятия по разным причинам.	Устойчивый интерес	Регулярно посещает занятия, постоянный интерес.
4. Танцевальные способности	Слабо выраженные (плохая зрительная память, нарушение координации, нарушение чувства ритма)	Средние способности	Хорошие способности (пластичность, чувство ритма, координация, память, шаг, стопа, прыжок)

#### **Условия реализации программы**

Для полноценных занятий хореографией требуется; просторный, чистый танцевальный класс.

Зеркала. Станки. Музыкальный центр. Музыкальный инструмент (фортепиано).

Акомпаниатор.

### Список литературы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». <http://base.garant.ru/70291362/>;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-п). <http://docs.cntd.ru/document/420219217>;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [http://minobr.gov-murman.ru/files/Prikaz\\_1008.pdf](http://minobr.gov-murman.ru/files/Prikaz_1008.pdf);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 года № 33660). [http://www.oskoluno.ru/documents/otdel-dop-obraz/post-san\\_vrach\\_RF-41\\_04-07-2014.pdf](http://www.oskoluno.ru/documents/otdel-dop-obraz/post-san_vrach_RF-41_04-07-2014.pdf);
5. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». <http://docs.cntd.ru/document/420331948>;
6. Буйлова Л.Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / Л.Н. Буйлова // Молодой ученый. – 2015. – №15. – С. 567-572;
7. Гончарова Е.В. Дополнительное образование детей в схемах, таблицах и определениях / Гончарова Е.В, Телегина И.С. // Нижневартковск: Издательство НВГУ. – 2013. – 139 с.;
8. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ; <http://dopedu.ru/metodopit.html>
9. «Азбука хореографии» - 1999г. Барышникова Т г. Москва «просвещение»
10. «Музыка и движения» - 1983г Бекина С. М. г. Москва
11. «Танцы народов мира» - 2001г Захаров В.М. г. Омск
12. «Методика хореографической работы» - 1985г Бондаренко Л.А. г. Киев
13. «Методическое пособие» - 2003г Матлах В.В. г. Иркутск