

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области «Лицей № 57 (Базовая школа Российской академии наук)»  
(ГБОУ СО «Лицей № 57 (Базовая школа РАН)»)

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом ГБОУ СО  
«Лицей №57 (Базовая школа РАН)»  
Протокол №10 от 27.05.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора ГБОУ СО  
«Лицей №57 (Базовая школа РАН)»  
от 27.05.2024 г. № 170/1 -о.д.



Л.А.Козырева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа художественной направленности  
«Студия танца «Юла»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год (168 учебных часов, 2024-2025 учебный год)

Составители:

Капишникова Юлия Эриковна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** – художественная.

**Актуальность:** работа по данной программе обеспечивает знакомство с разными жанрами хореографического искусства. Искусство танца доставляет художественное наслаждение, помогает нашему нравственному и эстетическому воспитанию. И чем раньше ребёнок войдёт в «большой мир искусства», тем быстрее он научится отличать добро от зла, красоту от безобразия, истинное от ложного и, главное, обогатит свой духовный мир.

**Цель программы:** раскрытие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии.

**Задачи программы:**

- научить элементам танца, познакомить с историей танцевальной культуры;
- научить приемам самостоятельной и коллективной работы;
- развить творческое мышление;
- развить творческие, индивидуальные способности духовного мира ребёнка
- сформировать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, приобщение к его истории и традициям;
- сформировать общую культуру личности ребенка, способного адаптироваться в обществе;
- сформировать толерантность, доброту, трудолюбие, терпение.
- воспитать чувство ответственности;
- воспитать культуру общения, терпимость и уважительное отношение к другим детям.
- воспитать чувство патриотизма.

**Адресат программы:** дети 7-14 лет.

Психологические особенности 7-10 лет:

- ✓ Перестройка познавательных процессов – развитие произвольного внимания, восприятия, памяти (прежде всего механической памяти), мышления (переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению на уровне конкретных понятий);
- ✓ Развитие саморегуляции, произвольности поведения, воли, учатся делать то, что надо, а не то, что хотелось бы; обучаются в определенной степени управлять своим поведением;
- ✓ Расширение сферы общения, появление новых авторитетов (педагог), формирование отношений в коллективе.

Психологические особенности детей 11-14 лет:

- ✓ Формирование самооценки на основе оценивания педагогом и достигнутых результатов;
- ✓ Формируется уверенность в себе;
- ✓ Формирование собственных взглядов, протест против диктата взрослых, самостоятельный выбор референтной группы;
- ✓ Формирование самооценки, характера;
- ✓ Развитие логического мышления, способности к рассуждениям и самоанализу, к оперированию абстрактным понятиям.
- ✓ Перестройка познавательных процессов – формирование произвольности, продуктивности и устойчивости – развитие произвольного внимания, восприятия, памяти (прежде всего механической памяти), мышления (переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению на уровне конкретных понятий),

переход процессов мышления на новую ступень и связанная основное содержание умственного развития в младшем школьном возрасте.

- ✓ Расширение сферы общения, появления новых авторитетов (педагог).
- ✓ Развитие саморегуляции, произвольности поведения, воли, учатся делать то, что надо, а не то что хотелось бы;
- ✓ Формируется внутренний план действий;
- ✓ Формирование собственных взглядов, протест против диктата взрослых;
- ✓ Повышение внушаемости и конформизма по отношению к ровесникам;
- ✓ Развитие логического мышления, способности к рассуждению и самоанализу;
- ✓ Начало формирования самоконтроля и планирования деятельности;
- ✓ Проявление склонности к риску, агрессивности как приём самоутверждения
- ✓ Формирование самосознания, своего «Я»;
- ✓ Формирование отношений в учебном коллективе;
- ✓ Игры развивающие занимают второе место после учебы.

**Объем и срок освоения программы** - 1 год обучения, общее количество учебных часов на весь период обучения - 168 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** объединение «В ритме танца» является разновозрастным, состав – постоянный.

**Новизна программы:** методика преподавания направлена на мотивацию обучающихся занятиями хореографией в творческом коллективе в содружестве с педагогом.

**Режим занятий:**

Общее количество часов за период обучения – 168 часов. Количество часов в неделю - 4 (2 раза в неделю по 2 учебных занятия (продолжительность учебного занятия 40 минут, перерыв между учебными занятиями - 10 минут)).

**Планируемые результаты**

*Должны знать:*

- знать правильную постановку корпуса, ног, рук, головы в процессе усвоения основных движений;
- знать элементарные навыки координации движений.

*Должны уметь:*

- выполнять правильную постановку ног, рук, головы;
- уметь координировать движения;
- выполнять танцевальные шаги и бег;
- уметь индивидуально и коллективно работать.

*Компетенции и личностные качества:*

- видеть недочеты своей работы, воспринимать замечания и оценку;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

*Личностные, метапредметные и предметные результаты:*

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- взаимодействовать со сверстниками во время танцевальных упражнений.

## Формы аттестации - зачет

### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Видеозапись, фотоотчет
- Журнал посещаемости
- Отзывы детей и родителей

### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Участие в праздниках и концертах.
- Отчётный концерт в конце года.

### Материально-техническое обеспечение программы:

- танцевальный зал оборудованный зеркалами, станком;
- наличие специальной формы и обуви у обучающихся;
- костюмы для выступления;
- шкафы для хранения костюмов;
- музыкальный центр.

### Информационное обеспечение программы:

1. Пластика. Открытый урок.

<https://yandex.ru/video/search?filmId=1286549512741310753&text=видео%20урок%20хореография%20пластика>

2. Открытый урок по хореографии.

<https://yandex.ru/video/search?filmId=10453684476475913331&text=видео%20урок%20хореография%20пластика%20для%20детей%2012%20лет>

3. Открытый урок на метод объединение, эстрадный танец.

<https://yandex.ru/video/search?text=видео%20урок%20эстрадного%20танца&path=wizard&noask=1>

4. Открытый урок. Эстрадный танец.

<https://yandex.ru/video/search?text=видео%20урок%20эстрадного%20танца&path=wizard&noask=1>

5. Хобби-класс. Эстрадный танец.

<https://yandex.ru/video/search?text=видео%20урок%20эстрадного%20танца&path=wizard&noask=1>

### Кадровое обеспечение программы:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования.

## Календарный учебный график

| Год обучения | Кол-во учебных недель в год | Объем учебных часов в год | Дата начала учебного года | Дата окончания учебного года |
|--------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------|
| 1.           | 42                          | 168                       | 01.09                     | 31.08                        |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Название раздела, темы              | Количество часов |          |            | Формы аттестации /контроля      |
|-------|-------------------------------------|------------------|----------|------------|---------------------------------|
|       |                                     | Всего            | Теория   | Практика   |                                 |
| 1     | Вводное занятие                     | 2                | 1        | 1          | Первичная диагностика           |
| 2     | Безопасность                        | 2                | 1        | 1          | Устный опрос, викторина         |
| 3     | Азбука музыкального движения        | 28               | 1        | 27         | Выполнение упражнений           |
| 4     | Элементы классического танца        | 28               | 1        | 27         | Выполнение упражнений           |
| 5     | Элементы народно-сценического танца | 28               | 1        | 27         | Выполнение упражнений           |
| 6     | Пластические упражнения             | 28               | 1        | 27         | Выполнение упражнений           |
| 7     | Работа над репертуаром              | 28               | 1        | 27         | наблюдение                      |
| 8     | Концертная деятельность             | 20               | 0        | 20         | Участие в концерте, выступление |
| 9     | Итоговая аттестация                 | 2                | 0        | 2          | Зачет                           |
| 10    | Итоговое занятие                    | 2                | 1        | 1          | Устный опрос                    |
|       | <b>Итого</b>                        | <b>168</b>       | <b>8</b> | <b>160</b> |                                 |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие.

#### *Теория*

Знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности. .

*Практика* Первичная диагностика – диагностирование слуха, выворотность ног, подъем стопы, гибкость, прыжок, координация движений, эмоциональность.

### 2. Безопасность.

#### 3.1 Азбука музыкального движения.

##### *Теория*

Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4. Контрастная музыка (быстро, медленно). Правила и логика перестроений.

Беседа о здоровом образе жизни: «Профилактика травматизма на улице»

##### *Практика*

Маршировка в темпе и ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, вправо, влево).

Перестроение из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка. Построение в пары. Танцевальные шаги (с носка на пятку).

#### 3.2 Элементы классического танца.

##### *Теория*

Специфика танцевального шага и бега. Тренировка суставно-мышечного аппарата. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение рук, ног.

##### *Практика*

Упражнения у станка. Правила постановки корпуса (лицом к станку). Позиции ног: I, III, V, VI. Постановка рук. Батман тандю по I, V поз. Деми плие по I, V поз. Релеве на п/п VI, I с вытянутых ног и с деми плие. Перегибы корпуса назад, вперед. Батман фраппе. Реле велянт на 45°, 90°.

### **3.3 Элементы народно-сценического танца.**

#### *Теория 1 часа*

Особенности народных движений. Особенности построений и рисунков русских хороводов. Ходы русского танца. Характерные положения рук.

#### *Практика*

Русский танец. Позиции рук: 1, 2, 3 на талии. Шаги танцевальные с носка. Простой шаг, шаг вперёд. Переменный ход. Припадание на месте с продвижением в сторону. Ковырялочка. Подготовка к присядке (мальчики). Полуприсядка. Элементы кадрили. Основной ход (удар каблуками). Шаркающий ход. Положение рук (чуть согнуты в локте).

### **3.4 . Пластические упражнения.**

#### *Теория*

Демонстрация упражнений на развитие и укрепления мышц.

Беседы о здоровом образе жизни: «Режим дня», «Здоровый сон», «Внешний вид», «Физическая нагрузка в нашей жизни»

#### *Практика*

Выразительная пластика: «Добрая и злая кошечка», «Цирковая лошадка», «Оленёнок», «Крокодильчик», «Веселый барабанщик», «Бабочка», наклоны из положения сидя, наклоны в сторону и т.д. Координация движений рук, ног, корпуса и головы от простых к более сложным.

### **3.5 Работа над репертуаром.**

#### *Теория*

Постановка танца.

Беседы о здоровом образе жизни: «Чистота – залог здоровья», «Перекусы и их вред», «Прогулки на свежем воздухе», «Слово как оружие».

#### *Практика*

Русский хоровод на разученных движениях. Отработка движений, техника исполнения танца.

### **4. Концертная деятельность.**

#### *Практика*

Новогоднее мероприятие для родителей и гостей.

Концерт в конце учебного года для родителей и гостей.

### **5. Итоговая аттестация.**

#### *Практика*

Зачёт: практическое задание: выполнение хореографических элементов по заданию педагога.

### **6.Итоговое занятие.**

#### *Теория*

Подведение итогов за год

#### *Практика*

Выполнение танцевальной композиции.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методы обучения:**

- Словесный
- Наглядный

- Практический
- Игровой

**Методы воспитания:**

- Убеждение
- Поощрение
- Стимулирование
- Мотивация
- Упражнение

**Форма организации образовательного процесса** - групповая.

**Формы организации учебного занятия:**

- Беседа
- Концерт
- Игра
- Практическая работа

**Современные педагогические технологии:**

Игровые технологии, авторы: К.Д. Ушинский, Л.С. Выгодский, С.А. Смирнов, С.А. Шмаков, Д.Б. Эльконин

На занятиях по хореографии игры имеют характер как свободной деятельности, (ради удовольствия от самого процесса деятельности), так и творческий характер, где ребенок может раскрыть себя как личность, снять внешние и внутренние зажимы. Игру, как метод обучения, можно использовать с первых занятия хореографии, для развития чувства ритма, пластики, эмоционального раскрытия, координации движений и т.д. Игра в команде позволяет сплотить детский коллектив в единую группу, в единый организм, способный решать задачи более высокого уровня, нежели доступные одному ребенку, и зачастую - более сложные. Основная задача игровой технологии – дать ребенку раскрепоститься, побывать актером, обрести уверенность в себе. Через игру в любом возрасте происходит включение ребенка в систему общественных отношений, усвоение и отработка норм поведения и человеческого общежития, а так же развитие умственных способностей детей, личностных, нравственных и моральных качеств и физических трудовых навыков.

Информационно-коммуникативные, автор: Кручинина Г.А.

На занятии практикуется просмотр видео материалов танцевальных коллективов по отдельным темам программы, что значительно помогает расширить и разнообразить содержание занятия. Применение компьютера позволяет накапливать и хранить музыкальные файлы, менять темп, звуковысотность музыкального произведения, производить монтаж, компоновку музыкального произведения, хранить фото- и видеоматериалы коллектива, поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение. Компьютер даёт возможность обучающимся эффективно осуществлять поиск и переработку информации, пользоваться услугами Интернета.

Здоровьесберегающие, авторы: В.А. Лищук, Н.М. Амосов, И.И. Брехман

Техника безопасности на занятии. Психологические упражнения на концентрацию внимания, памяти. Контроль за правильной осанкой во время занятия. Проветривание помещения.

Для занятий хореографией мною принимаются дети с различными физическими данными, поэтому возникает необходимость заниматься как общим физическим развитием ребенка, так и исправлением (коррекцией) физических недостатков. В процессе обучения в коллективе формируются необходимые знания, умения и навыки по здоровому

образу жизни. Обучающиеся учатся использовать полученные знания в повседневной жизни. И это способствует общему оздоровлению ребенка.

#### Алгоритм учебного занятия

| Части занятия           | Время   | Виды упражнений  |
|-------------------------|---------|--|
| 1. Разминка             | 10мин.  | Общеразвивающие упражнения (упражнения, направленные на разогрев, подготовку всех групп мышц и опорно-двигательного аппарата к работе).  |
| 2. Оздоровительные игры | 5 мин.  | Общезначительная подготовка (упражнения на всестороннее, гармоничное физическое и умственное развитие, координацию движений, ловкость и меткость, на формирование необходимых навыков. ) |
| 3. Основная часть       | 20 мин. | Разучивание и исполнение ритмических движений, музыкально-ритмических и танцевальных композиций.   |
| 4. Заключительная часть | 5 мин.  | Упражнения рекреационного характера (на восстановление дыхания, нормальной ЧСС)  |

#### Дидактические материалы

- Диски и флешносители с музыкальными записями
- Специальная литература

#### Диагностика результатов по общеразвивающей программе. Критерии оценки.

В течение учебного года ведется мониторинг эффективности образовательного процесса, который оформляется отдельным документом и сдается в конце учебного года. В нем отражаются первичная и текущая диагностика обучающихся по разделам дополнительной общеразвивающей программы, промежуточная и итоговая аттестация, диагностика достижений обучающихся за учебный год, делаются выводы по организации образовательного процесса и корректировки программы.

#### Критерии оценивания теоретических знаний:

**Высокий уровень** – обучающийся знает изученный материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе изучаемого предмета. Свободно оперирует терминами, может их объяснить. Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий.

**Средний уровень** – обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами изучаемого предмета находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно. Знает термины, но употребляет их не достаточно. Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий.

**Низкий уровень** – обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не



может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога

#### **Критерии оценивания практических навыков и умений:**

**Высокий уровень** – обучающийся умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи. Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно; тщательно; в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат. Результат не требует исправлений.

**Средний уровень** – обучающийся умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения. Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат. Результат требует незначительной корректировки.

**Низкий уровень** – Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность. Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действий выполняется аккуратно, но нацелено на промежуточный результат. Результат в целом получен, но требует серьезной доработки.

#### **Критерии оценивания личностных качеств:**

**Высокий уровень** – сформированность гражданской и этнокультурной идентичности выражается – «я знаю», «я люблю», «я ценю и уважаю», «я делаю (готов сделать)»; так же выражаются на когнитивном, эмоциональном и деятельностном уровнях:

сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций, навыков адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, личностного смысла в учении и непрерывном образовании, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду, установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Средний уровень** – имеются представления о гражданской и этнокультурной идентичности, гуманистических и демократических ценностных ориентаций, но отличаются фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «гражданин», «национальная принадлежность», «культура моего народа», «человек, личность», «уважение прав и достоинств человека»;

имеются предпосылки к адаптивному поведению, но появляются неустойчиво и фрагментарно, ситуативно;

имеются представления, но отличаются фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «учение», «образование», «самостоятельность», «ответственность», «ответственное поведение», «искусство», «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни».

**Низкий уровень** – несформированность представлений:

о гражданской и этнокультурной принадлежности,

о гуманистических и демократических ценностях,

навыков адаптивного поведения, личностного смысла в учении и образовании, самостоятельности и ответственности за свое поведение,

эстетической потребности, о безопасном и здоровом образе жизни.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бекина, С.И., Ломова, Т.П., Соковнина, Е.Н. Музыка и движение/ С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. - М.: Просвещение, 1984.- 288с.

2. Буренина, А. И.. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Ритмическая мозаика./ А.И.Буренина.- СПб.: 2-е изд., испр. и доп. —ЛОИРО, 2000. — 220 с.
3. Галанов, А. С.Игры для укрепления здоровья малышей. /А.С.Галанов.- М.:Стрекоза,2012. – 63с.
4. Колесникова, С.В. Школа развития. Детская аэробика. Методика. Базовые комплексы/ С. В. Колесникова - Ростов-н\Д: издательство «Феникс», 2005г. – 157с.
5. Поволяева, М.Н., Попова, И.Н. Дополнительные образовательные программы нового поколения и оценка их результативности. Монография – М., ООО «НОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ», Санкт-Петербург: Свое издательство, 2017. – 80 с.//БИБЛИОТЕЧКА для учреждений дополнительного образования детей. 2017. №
6. Раевская, Е.П., Руднева, С.Д., Соболева, Г.Н., Ушакова, З.Н. Музыкально-двигательные упражнения в детском саду/ Е.П.Раевская, С.Д.Руднева, Г.Н.Соболева, З.Н.Ушакова.- М.:Просвещение,1991. – 222 с.
7. Шипилина, И.А. Хореография в спорте/ И.А.Шипилина. - Ростов-н\Д: серия образовательные технологии, 2004г. – 80с.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДЕТЯМ И РОДИТЕЛЯМ**

1. Молодежная эстрада : литературно-музыкальный альманах/ учредитель: ЗАО "РИФМЭ". - Москва : Молодая гвардия, 1943 - . - Издаётся с 1943 года. - Выходит ежемесячно. - ISSN 0132-8816
2. Череховская, Р.Л. Танцевать могут все [Текст] / Р. Л. Череховская. - Минск : Народная асвета, 1973. - 189, [2] с. : ил. - Репертуарный аннотированный список танцев: с. 120-124. - Библиогр.: с. 125.
3. Юдина, Е. И.Первые уроки музыки и творчества: Развивающая и познавательная литература для дошкольников/ Е.И.Юдина.- М.: АКВАРИУМ ЛТД, 1999.-272с