


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
МАОУ СОШ № 2
Протокол № 1 от «27» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №2
 (С. Л. Николаева)
Приказ № 163/01-11-УВ
от «27» августа 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности**

«ШАНС» (хореография)

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
Срок реализации: 1 год (136 часов)

Автор-составитель:
Чернобаева В.А.,
Педагог дополнительного
образования

Реж

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Планируемые результаты	6
4.	Содержание общеразвивающей программы	7
5.	Календарный учебный график	13
6.	Условия реализации программы	14
7.	Формы аттестации/контроля	14
8.	Оценочные материалы	15
9.	Список литературы	15

1. Пояснительная записка

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Это синтетический вид искусства, основным средством которого является движение во всём его многообразии.

Мир танца позволяет самовыразиться, проявить и продемонстрировать свои способности, развить эмоциональную выразительность через танцевально-художественное творчество. Такие занятия как классический, современный танец и Гимнастика *par terre* укрепляет здоровье, дает уверенность в себе, формирует осанку, красоту тела, придает грациозность в походке и движениям.

Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области хореографии.

Дополнительная образовательная программа «Шанс» является неотъемлемой частью образовательной программы МАОУ СОШ №2.

Программа разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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»

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242).

8. Базарова Н.П, Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: учебное пособие. – Санкт-Петербург, 2023. – 272 с.

Программа составлена с учетом устава и образовательной программы МАОУ СОШ №2.

Направленность (профиль) программы

Программа имеет художественную направленность и предназначена для детей, желающих заниматься современной хореографией.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в предоставлении ребёнку спектра возможностей по реализации его интересов и способностей в сфере хореографии; формирование общей культуры учащихся, безопасной и продуктивной организации их свободного времени. Хореографические занятия совершенствуют физически, укрепляют здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавляют от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность, развивается творческая фантазия, творческие способности: ребенок учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителем являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит моральное удовлетворение, создаются для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы.

Отличительные особенности программы

Особенностью программы является то, что в программе совмещены нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Адресат программы

Обучающиеся 7-10 лет, желающие заниматься хореографией и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Объем программы

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Шанс» составляет:

Количество недель в году	Всего часов в год	Периодичность занятий
34	136	2 занятия в неделю по 2 академических часа

Срок освоения программы

Программой предусмотрен 1 год обучения.

Методы обучения

- В процессе занятий используются различные методы, в том числе:
- словесные (устное объяснение, беседа, рассказ, анализ, инструктаж);
 - наглядные (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, показ (выполнение) педагогом);
 - практические (выполнение работ по инструкционным картам, схемам, творческая импровизация, ритмопластика).

Формы обучения

Форма обучения по программе «Шанс» - очная. Основной формой организации образовательного процесса является практическое занятие.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение обучающихся к искусству хореографии в процессе ознакомления с разножанровыми танцами и их сценическим воплощением.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование основ танцевальной культуры;
- знакомство с особенностями современного, классического танца;
- формирование навыков технически грамотного исполнения программных элементов и движений;
- формирование расширенного представления об искусстве и стилях классического, современного танцевального движения.

Развивающие:

- развитие танцевальных данных, совершенствование физической формы обучающихся;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности;
- раскрытие и развитие художественно-творческих, индивидуальных способностей.

Воспитательные:

- привитие ответственности, трудолюбия, терпения, выносливости, чувства коллективизма;
- формирование художественно-эстетического вкуса;

- приобщение к здоровому образу жизни.

3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

обучающиеся должны знать:

- содержание понятий «импровизация», «хореографический образ», «сценическое пространство»;
 - методические правила выполнения упражнений на растяжку, развитие гибкости, развития маха вперед;
 - точки класса;
 - позиции ног: I, II, III, V, VI;
 - методические правила выполнения упражнений классического танца: Demi Plie по I, II, VI позициям; Battement Tandu по I, III позициям по всем направлениям;
 - позиции рук;
 - правила выполнения: прыжки с поджатыми ногами, Temps leve sauté по I позиции;
 - позиции ног, основные шаги и элементы современного танца;
 - комбинации к запланированной хореографической постановке.
 - содержание понятия «танец-модерн», правила выполнения упражнений, простейших элементов и движений «модерн – танца»;
 - музыкально-игровые упражнения на развитие умения передать «хореографический образ»;
 - подготовка к выполнению акробатических элементов: «колесо», «мостик», стойка на руках;
 - правила выполнения упражнений и движений на основе современных танцевальных стилей: «хип-хоп», «R&B», «Street Dance»;
- уметь:
- импровизировать, создавая хореографический образ в музыкально-танцевальных играх;
 - выполнять упражнения на растяжку, развитие гибкости, маха вперед;
 - выполнять упражнения классического танца: Demi Plie по I, II, VI позициям; Battement Tandu по I, III позициям по всем направлениям;
 - выполнять: прыжки с поджатыми ногами, Temps leve sauté по I позиции;
 - выполнять основные шаги и элементы современного танца;
 - выполнять комбинации к запланированной хореографической постановке;
 - выполнять простейшие элементы и движения «модерн – танца»;
 - выполнять подготовку к элементам: «колесо», «мостик», стойка на руках;
 - выполнять упражнения и движения на основе современных танцевальных стилей: «хип-хоп», «R&B», «Street Dance».

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Личностные результаты:

- развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности;
- опыт осознанного самостоятельного общественного действия в открытом социуме;
- позитивная самооценка своих танцевальных способностей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Гимнастика par terre (на полу)	26	5	21
3.	Элементы «Классического танца»	28	5	23
4.	Современный танец	30	4	26
5.	Танцевально-художественное творчество	40	4	36
6.	Джаз модерн	10	1	9
7.	Заключительное занятие	1		1
	Всего:	136	20	116

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий и в процессе проведения практических занятий.

Во время школьных каникул в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

Содержание учебного плана

№	ТЕМА	Содержание программного раздела			
		Теоретический блок	Кол. час.	Практический блок	Кол. час.
1.	Вводное занятие	Цель, задачи программы.	1		

		<p>Режим занятий. Первичный инструктаж по ОТ и ПБ. Вводный инструктаж по теме «Правила поведения в хореографическом классе».</p> <p>Требования к внешнему виду и репетиционной одежде танцора.</p> <p>Правила выполнения танцевального приветствия (поклон). Правила выполнения музыкально-ритмических упражнений.</p>			
2.	Гимнастика par terre (на полу)	<p>Роль гимнастики в развитии исполнительской техники.</p> <p>Правила и методика выполнения упражнений и элементов на растяжку, развитие выворотности, эластичности.</p> <p>Объяснение правил выполнения поз и движений – «Лягушка», «Бабачка», «Складочка», «Полузвезда», «Солнышко».</p> <p>Объяснение правил выполнения упражнений на</p>	5	<p>Разучивание и выполнение: упражнений и элементов на растяжку, развитие выворотности, эластичности; поз и движений – «Лягушка», «Бабачка Бабачка», «Складочка», «Полузвезда», «Солнышко»; упражнений на сгибание и разгибание стопы и колена; упражнений на силу мышц (пресс, руки, ноги, планка), на развитие гибкости позвоночника</p>	21

		<p>силу мышц (пресс, руки, ноги, планка), на развитие гибкости позвоночника («Змея», «Кошечка-собачка», «Лодочка», «Коробочка», «Кораблик»); упражнений с элементами акробатики («кувырок», «мостик», «шпагат», «переворот»); упражнений для развития маха «вперёд», «в сторону», «назад».</p>	<p>(«Змея», «Кошечка-собачка», «Лодочка», «Коробочка», «Кораблик»); упражнений с элементами акробатики («кувырок», «мостик», «шпагат», «переворот»); упражнений для развития маха «вперёд», «в сторону», «назад».</p>		
3.	Элементы «Классического танца»	<p>Беседа на тему «История классического танца». Понятия «классический танец», «экзерсис». Классический танец – основа хореографии. Роль классического экзерсиса. Основные элементы классического экзерсиса. Правила постановки корпуса, головы, рук, ног у балетного станка. Понятия «опорная нога», «работающая нога». Значение</p>	5	<p>Разучивание основных хореографических терминов. Разучивание и выполнение упражнений классического экзерсиса (лицом к станку): <u>Экзерсис у балетного станка:</u> позиции I, III, II, V, VI; Demi Plie лицом (усложнять – боком) к балетному станку по I, II, VI позициям; Battement Tandu по I, III позициям по всем направлениям;</p>	23

		<p>положения головы и выражения лица в танце, preparation (подготовка к движению). Понятия «Port de bras», «Plie», «Demi Plie», «Relive», «Battemant Tandu»; «Точки зала».</p> <p>Правила и методика исполнения основ классического экзерсиса у станка и на середине класса, способствующие формированию правильной осанки, развитию силы и эластичности мышц, укреплению опорно-двигательного аппарата, легкости и грациозности.</p>		<p>перегибы корпуса назад и в сторону. <u>Экзерсис на середине зала:</u> постановка корпуса; позиции рук (подготовительное положение + первая, вторая и третья позиция рук в классическом танце); постановка ног на середине зала (позиции ног – I, II, III, VI); Port de Bras – I с координацией головы и точек класса; Demi Plie по I позиции; Battemant tandu вперед, в сторону из I, III позиции. <u>Аллегро (прыжки):</u> прыжки с поджатыми ногами; Temps leve sauté по I позиции.</p>	
4.	Современный танец	<p>Беседа на тему «<i>Современный взгляд Терпсихоры</i>».</p> <p>Понятия «Современный танец», «высокая грудная клетка», «хореографический образ», «импровизация».</p>	4	<p>Разучивание основных понятий. Разучивание и выполнение в соответствии с основными правилами упражнений и движений современного танца:</p>	26

		<p>Современный танец как отдельное направление хореографии: его история, развитие, законы, открытия, направления, техники. Основные элементы современного танца. Правила постановки ног. Правила и методика исполнения основных элементов и движений современного танца, способствующие развитию опорно-двигательной системы, развитию силы и эластичности мышц, эмоциональной выразительности.</p>		<p>основных шагов, позиций и элементов современного танца («Пружинка», «Мячики»); упражнений на координацию в сочетании с современными элементами («часовщик», «мельница», «буги-вуги», «охотник»); комбинаций на основе изученных движений современного танца к запланированной постановке (подтанцовки, хореографической картинке, музыкальной зарисовке); Выполнение игровых импровизаций на заданный «хореографический образ».</p>	
5.	Танцевально-художественное творчество	<p>Понятия «сцена», «сценическая постановка». Понятие «композиция танца». Обсуждение танца, выбранного для сценической постановки; сюжетная линия, персонажи, особенности танца.</p>	4	<p>Разводка сценической постановки. Композиционное решение танца. Исполнение и отработка чистоты исполнения движений данной постановки. Освоение сценического пространства,</p>	36

		<p>Хореографические движения данной сценической постановки. Законы сцены. Правила поведения на сценической площадке. Основные приемы театрализации, игры, актерского мастерства, знакомство с принципами идентификации.</p>		<p>рисунков и перемещений в танце, картинок, позировок. Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.</p>	
6.	Джаз модерн	<p>Беседа на тему «Джаз модерн»; Терминология «Джаз модерна», Понятия: «Rouch»-двигать, толкать, «Combination»-комбинация (Фигура, сделанная посредством нескольких движений вокруг одного центра), «Relax»-релаксация (Необходимое для изоляции соотношение напряжения и расслабления в отдельных центрах), «Slides»-скольжение (Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно), «Body»- корпус, тело (Применяется к туловищу , когда</p>	1	<p>Танцевальное приветствие. Танцевальная разминка. Разучивание и исполнение упражнений: позиций рук, позиций ног(I, II, III, IV, V, VI); Разучивание терминов и их исполнение: «Rouch», «Combination», «Relax», «Slides», «Body», «Body roll», «Droop», «Swing». Выполнение танцевальных комбинаций с использованием упражнений «Rouch», «Combination», «Relax», «Slides», «Body», «Body roll», «Droop», «Swing».</p>	9

		<p>верхняя часть туловища и колени согнуты), «Body roll»- Волнообразное движение всем телом (Туловище как бы сворачивается в рулон, начиная с головы, плечи, пояс на согнутых коленях, руки опущены вниз в положение Droop), «Droop»- Падение в расслабленном виде всего корпуса , либо его отдельных частей тела, «Kick»- Удар ногой или пинок, «Swing»- раскачивание тела и его частей.</p>			
7.	Заключительное занятие			Итоговая хореографическая программа по теме «Основы классического танца»	1

5. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
	Количество учебных недель	34
	Количество часов в неделю	4
	Общее количество часов	136
	Недель в первом полугодии	16
	Недель во втором полугодии	18
	Начало занятий	1 сентября
	Каникулы	27.10.2025 – 4.11.2025 31.12.2024 – 11.01.2026

		23.03.2026 – 29.03.2026
	Окончание учебного года	26.05.2025

6. Условия реализации программы

Учебно-материальная база

1. Гимнастический зал.
2. Музыкальный центр;
3. Ноутбук.

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

1. Тщательная влажная уборка помещения.
2. Проветривание.
3. Соблюдение режима обучения и перерывов.
4. Проведение инструктажа по технике безопасности.

Видеоматериалы:

- Видео: Композиция в стиле Dance «Времена», Валеева М.
- Видео: «Шаг в перед».
- Видео: «Огонь и лед».
- Видео: балет «Знаки».
- Видео: «Люби и танцуй».
- Видео: «Звёздный лёд».
- Видео с танцевальными программами различных танцевальных коллективов.

7. Формы аттестации/контроля

В качестве средств текущего контроля успеваемости в программе используются: контрольные работы, устные опросы, академические концерты, просмотры, зачеты. Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов. Контрольные уроки, зачёты и экзамены могут проходить в виде технических зачетов, академических концертов, исполнения концертных программ, письменных работ и устных опросов.

Пример итоговой аттестации проводится в форме выпускных экзаменов:

- 1) классический танец;
- 2) современный танец;
- 3) история хореографического искусства.

При прохождении итоговой аттестации выпускник должен продемонстрировать

- знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями, в том числе в области хореографического исполнительства,
- знания профессиональной терминологии;
- умения исполнять различные виды танца: классический, народно-сценический;

- умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;
- умения соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;
- навыков музыкально-пластического интонирования;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы;
- навыков публичных выступлений.

8. Оценочные материалы

Танцевальные комбинации современного танца: Выполнять комбинации с использованием элементов: «часовщик», «мельница», «буги-вуги», «охотник». Выполнять комбинации на координацию. Импровизация: Уметь перевоплощаться на заданную тему.

Классический танец – это основа многих современных танцевальных направлений («Jazz», «Jazz-Modern» и т.д.), поэтому на начальном этапе обучения основой занятий является классический экзерсис.

9. Список литературы

Программное обеспечение

- Нерадкова, Т.Н., Деденко, И.Г. Программа «Классический танец» - «Лапландия», Мурманск, 2005.
- Образовательная программа «Солнечный мир танца» /Составитель: Гапоненко О.В., Санкт-Петербург, 2005
- Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8.

Литература для обучающихся и родителей

- Воронина, Н.В., Михайлова, М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.
- Руднева, С., Фиш, Э. Музыкальное движение.- СПб, 2000.
- Федорова, Г.П. Поиграем, потанцуем. – СПб: Детство – Пресс, 2002.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Общие требования правил по технике безопасности.
 - 1.1. К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, соблюдающие указания преподавателя.
 - 1.2. Прием детей в группы проходит при условии разрешения врача.
 - 1.3. При проведении занятий по танцам соблюдать правила поведения, расписание танцевальных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
 - 1.4. При проведении занятий по танцам в танцевальном зале соблюдать правила пожарной безопасности.
2. Требования ПТБ перед началом занятий.
 - 2.1. К занятиям допускаются участники только в танцевальной форме и обуви.
 - 2.2. Во избежание несчастных случаев необходимо перед началом занятий вынуть из карманов все предметы.
3. Требования ПТБ во время занятий.
 - 3.1. Во время занятий соблюдать дисциплину.
 - 3.2. Не выполнять акробатические упражнения без проведения первоначальной разминки (разогрева) мышц и суставных частей тела.
 - 3.3. Не выполнять акробатические упражнения без контроля и разрешения руководителя или его помощника, а также без страховки.
 - 3.4. Не стоять близко к друг другу при выполнении упражнений.
 - 3.5. При выполнении танцевальных упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
 - 3.6. Покидать танцевальный зал до окончания занятий можно только с разрешения руководителя группы.
 - 3.7. Категорически запрещается: - трогать руками, какими либо предметами зеркала в танцевальном зале; - приносить (иметь при себе) колюще - режущие предметы.
4. Требования ПТБ в чрезвычайных ситуациях.
 - 4.1. При появлении во время занятий боли, в каких-либо частях тела, покраснения кожи, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом руководителю.
 - 4.2. При возникновении пожара в танцевальном зале немедленно прекратить занятия, слушать указания педагога об эвакуации.
 - 4.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом руководителю.
5. Требования ПТБ по окончании занятий.
 - 5.1. По окончании занятия организованно покинуть место проведения занятия.
 - 5.2. Переодеться в раздевалке.

5.3.Вымыть с мылом руки.

5.4.Родители детей и их законные представители обязаны забрать ребенка в течение10-15минут

Оценочный лист по программе «шанс»

№	Фамилия, имя обучающегося	Теория		Практика								Развитие		Уровень освоения программы	
		Содержание понятий Классического танца	Содержание понятий джаз модерна	Методика выполнения элементов классического танца (у станка)	Методика выполнения элементов классического танца (на середине)	Методика выполнения современного танца	Гимнастика <i>par terre</i>	Танцевально - художественное творчество	Физическая нагрузка	Выполнение танцевальных комбинаций- «джаз модерн»	Танцевальные комбинации современного танца	Импровизация	Познавательный интерес		Творческие способности
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 494019814567463202440781399424456389502397626842

Владелец Николаева Светлана Леонидовна

Действителен с 16.03.2026 по 16.03.2027