



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Протокол № 1 от 26.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Гиносян Э. Н.  
«26» августа 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

Срок реализации программы: 1 месяц  
Возраст занимающихся: 6-8 лет  
Направленность: художественная

Программу составили:  
методист,  
Ильина Наталья Александровна  
педагог дополнительного образования,  
Мельникова Юлия Владимировна

г. Тюмень – 2020 г.

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Хореография» имеет направленность: художественная.

Уровень усвоения - стартовый.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г.»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года №1726-р);

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);

- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)»;

- Уставом МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени.

**Актуальность** заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, к профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

**Новизна** программы «Хореография» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься по различным направлениям, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности

каждого ребенка. Она дает возможность заняться с «нуля» и обращает внимание на здоровый образ жизни, всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность** программы «Хореография» требует постепенного перехода от простого к сложному. Позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Программа «Хореография» решать проблему занятости детей, мотивацию к выбранному виду деятельности.

**Практическая значимость** изучаемой программы «Хореография» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработка полученных умений.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на 8 академических часов для ознакомления с направлениями обучения и успешного усвоения образовательной программы детьми 6-8 лет.

Форма обучения: очная/очная с применением дистанционных технологий.

Формы организации обучения: групповая, индивидуальная.

Количество обучающихся в группе 10-15 человек.

**Сроки реализации программы:** 1 месяц.

Обучение проводится 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Общее количество часов 8 академических часов.

Продолжительность одного занятия – 30 минут.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог предварительно готовит в соответствии с темой. Видеоуроки отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber. Количество занятий в неделю – 2. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме.

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеразвивающей программе «Хореография» осуществляется по правилам и типовым параметрам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Тюменской области на период с 01.09.2020 г. по 31.12.2020 г. без проведения индивидуального отбора, согласно заявлению и согласия родителей (законных представителей) поступающего, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Пробуждение интереса заниматься хореографической подготовкой.

**Задачи:**

*Образовательные:*

– Сформировать базовые хореографические навыки в области детского эстрадного танца, партерной гимнастики и актерского мастерства;

- Сформировать знания об основных хореографических стилях и жанрах;
- Сформировать умения свободно, красиво и органично выражать себя в танце, отражая содержание музыкального произведения;
- Ознакомить обучающихся с историей возникновения и развития танца.

*Развивающие:*

- Развить музыкальный слух и ритм, пластику и грацию в движениях, эстетического вкуса;
- Развить воображение, фантазию, умение выполнять танцевальные движения для выражения характера музыки;
- Развить творческие способности, художественного вкуса и умение творчески мыслить;
- Обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

*Воспитательные:*

- Воспитать морально-волевые качества: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах;
- Воспитать культуру поведения и общения;
- Сформировать нравственное восприятие детей и любовь к прекрасному;
- Формировать навыки организации самостоятельной работы.

### 1.3. Содержание программы Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование раздела, тем                                    | Количество часов |          |          | Формы контроля                |
|-------|--|------------------|----------|----------|-------------------------------|
|       |  | Всего            | Теория   | Практика |                               |
| 1.    | Тема 1. Вводное занятие                                      | 1                | 1        | -        | Беседа                        |
| 2.    | Тема 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений | 2                | 1        | 1        | Беседа, выполнение упражнений |
| 3.    | Тема 3. Партерная гимнастика                                 | 2                | -        | 2        | Выполнение упражнений         |
| 4.    | Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы                      | 3                | -        | 3        | Выполнение упражнений         |
|       | <b>Всего</b>   | <b>8</b>         | <b>2</b> | <b>6</b> |                               |

В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с применением дистанционных технологий, материал и задания обучающиеся получают на электронную почту или посредством приложения Viber в виде видеоуроков.

#### Содержание учебно-тематического плана

##### Тема 1. Вводное занятие

*Теория.* Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях. Беседа об основных понятиях.

##### Раздел 2. Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений

*Теория.* Ознакомление детей с танцевальной азбукой. Ознакомление детей с элементами танцевальных движений. Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве.

*Практика.* Выполнение упражнений танцевальной азбуки:

- постановка корпуса;
- упражнения для рук, кистей, и пальцев;
- упражнения для плеч;
- упражнения для головы;
- упражнения для корпуса.

Изучение и выполнение элементов танцевальных движений.

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой;
- топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой;
- хлопки.

Выполнение упражнений по ориентации в пространстве:

- упражнения и игры по ориентации в пространстве;
- построение в круг;
- построение в линию;
- построение в две линии.

### **Тема 3. Партерная гимнастика**

*Практика:* Выполнение тренировочных упражнений на полу:

- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для стоп;
- упражнения для развития растяжки;
- упражнения для позвоночника.

### **Тема 4. Танцевальные этюды, игры, танцы**

*Практика:* Составление этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками.

## **1.4. Планируемые результаты**

По итогам изучения программы «Хореография» будут достигнуты следующие результаты:

*Личностные:*

- Развить художественно-эстетический вкус;
- Развить этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развить навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;

*Метапредметные:*

- Сформировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в ситуациях неуспеха;

- Разрешать конструктивно конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные:*

- Развить двигательные качества и умения;
- Развить способности передавать в пластике музыкальный образ, используя хореографические виды движений.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Количество академических часов: **8**

Количество академических часов в неделю: **2**

Даты начала и окончания занятий каждой группы определяются по факту комплектования

| №            | Месяц | Число | Время | Форма занятия                | Количество часов |          |          | Тема занятий  | Место проведения            | Форма контроля        |
|--------------|-------|-------|-------|------------------------------|------------------|----------|----------|---|-----------------------------|-----------------------|
|              |       |       |       |                              | Всего            | Теория   | Практика |   |                             |                       |
| 1.           |       |       |       | Лекция                       | 1                | 1        | -        | Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.                  | МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени | Беседа                |
| 2.           |       |       |       | Лекция                       | 1                | 1        | -        | Ознакомление детей с танцевальной азбукой, рисунками и ориентацией в пространстве и элементами танцевальных движений. | МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени | Беседа                |
| 3.           |       |       |       | Учебно-тренировочное занятие | 1                | -        | 1        | Изучение и выполнение упражнений танцевальной азбуки, элементов танцевальных движений                                 | МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени | Выполнение упражнений |
| 4.           |       |       |       | Учебно-тренировочное занятие | 1                | -        | 1        | Изучение и выполнение упражнений по ориентации в пространстве   | МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени | Выполнение упражнений |
| 5.           |       |       |       | Учебно-тренировочное занятие | 1                | -        | 1        | Выполнение тренировочных упражнений для развития гибкости для стоп, растяжки и позвоночника                           | МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени | Выполнение упражнений |
| 6.           |       |       |       | Учебно-тренировочное занятие | 1                | -        | 1        | Разучивание этюдов на основе изученных танцевальных элементов   | МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени | Выполнение упражнений |
| 7.           |       |       |       | Учебно-тренировочное занятие | 1                | -        | 1        | Совершенствование этюдов на основе изученных танцевальных элементов.  | МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени | Выполнение упражнений |
| 8.           |       |       |       | Учебно-тренировочное занятие | 1                | -        | 1        | Подвижные игры. Комбинированные эстафеты с бегом, прыжками  | МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени | Выполнение упражнений |
| <b>ИТОГО</b> |       |       |       |                              | <b>8</b>         | <b>2</b> | <b>6</b> |   |                             |                       |

**Примечание:** В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеоотчет о выполнении.

## **2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение**

Для работы по программе необходимо:

- аудио и видеозаписи, электронные презентации, видео – конференции Zoom;
- зеркала для самоконтроля;
- спортивная форма;
- музыкальный центр и музыкальная фонетика.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

## **2.3. Формы аттестации**

Формы подведения итогов реализации программы является педагогический контроль с использованием методов педагогического наблюдения и опроса.

Педагогическое наблюдение - метод, с помощью которого осуществляется целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления для получения конкретных фактических данных.

Методы опроса - беседа, интервью, анкетирование.

При очной форме освоения программы контрольные упражнения выполняются на уроке и непосредственно на уроке оцениваются педагогом. При освоении программы с использованием дистанционных технологий обучающиеся выполняют контрольные упражнения самостоятельно и направляют педагогу видео и (или) фотоотчет через приложение Viber.

Контроль выполнения занятий фиксируется посредством фото-видео отчетов, размещаемых детьми по итогам занятия в группе Viber. Общение с родителями и детьми ведётся в группе Viber.

## **2.4. Оценочные материалы**

Основной формой проверки результатов является удовлетворенность обучающихся от краткосрочного пройденного материала в виде анкетирования (тестирования).

При реализации программы с использованием дистанционных технологий обучения оценивание осуществляется путем опроса обучающихся, организуемого в группе Viber, собеседования с родителями обучающихся, анализом аудиосообщений детей.

## **2.5. Методические материалы**

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

*Общепедагогические:*

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);



– Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

*Практические:*

– Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

*Методы обучения двигательным действиям:*

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов, большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

*Методы воспитания физических качеств:*

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

*Игровой метод* позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

*Соревновательный метод* стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

*Воспитательные средства:*

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении к Программе.

## 2.6. Список литературы

### *Для педагогов*

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – Санкт-Петербург, 2006. – 392 с.
2. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. Пособие.- М., Дрофа, 2003 г.
3. Коломинский Я.А. О взаимоотношениях в группе детей. //Дошкольное воспитание. – 1986. – 125 с.
4. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004, - 112 с.
5. Руднева С. Д. Ритмика. – М.: Просвещение, 1972. – 327 с.
6. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 7-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.-480 с.

### *Для обучающихся*

1. Дубровицкая С. Подвижные игры для детей от 3 до 7 лет. // журнал «Мой Малыш», 2011 – 74 с.
2. Зяткина Т.А. Музыкальная ритмика. – М.: Глобус, 2009. – 286 с.
3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: учебное пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования. – М.: Владос, – 2003. – 256 с.
4. Украна М.Л., Шлемина А.М. Гимнастика. М, «Физическая культура и спорт», 1977 г.



## \* ИНСТРУКЦИЯ

### по технике безопасности для учащихся в спортивном зале

#### 1. Общие требования

- 1.1. На занятии соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.
- 1.2. На занятиях соблюдать правила поведения в спортивном зале.
- 1.3. Соблюдать в процессе занятий порядок выполнения упражнений.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

#### 2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий

- 2.1. Внимательно прослушать инструктаж педагога о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений. Заниматься можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
- 2.2. Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать.
- 2.3. Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и

прыгать вниз со скамеек, подоконников. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

2.4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

2.5. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать педагогу, если кому-то из товарищей на занятии стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

2.6. Никто не должен приходить на занятия, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры или других опасных заболеваний, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

### **3. Требования по соблюдению МБ при проведении занятий и после окончания**

3.1. Соблюдать определённый педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

### **4. Техника безопасности на занятиях**

4.1. Одежда должна соответствовать заявленной форме.

4.2. При наличии противопоказаний к занятиям, временных травм или иных причин, мешающих нормальным занятиям необходимо незамедлительно сообщить педагогу, проводящему занятие.

4.3. Все занимающиеся должны беспрекословно выполнять команды педагога. Нарушение приказов и инструкций может привести к травмам. В этом случае ответственность лежит на ученике, нарушившем указание педагога.

4.4. Родители ожидают своих детей вне зала для занятий. Вмешиваться в тренировочный процесс, поправлять без разрешения педагога учеников категорически запрещается.

4.5. Покидать зал во время занятий запрещено без разрешения педагога. Самовольный уход из зала во время занятий снимает с педагога ответственность за вашего ребенка.

4.6. На занятиях необходимо помнить, что жизнь и здоровье учащихся всегда стоит на первом месте.

### **5. На занятиях ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

5.1. Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы;

5.2. Надевать и носить во время занятий драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы.

5.3. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия педагога.