

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №2 г.Усмани Липецкой области имени  
Героя Советского Союза М.П. Константинова  
( МБОУ СОШ №2 г.Усмани)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
МБОУ СОШ №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы \_\_\_\_\_ Г. А. Прибыткова

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Приказ № 409 от «30» августа 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«МИКСДАНС»  
( Возраст детей 12-14 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 ГОД

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Полухина Светлана Эдуардовна, педагог ДО

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Цели и задачи
  - 1.2. Нормативная база
  - 1.3. Объем программы
2. Планируемые результаты
3. Содержание программы
4. Организационно-педагогическое обеспечение
  - 4.1. Материально-техническое обеспечение
  - 4.2. Кадровое обеспечение
  - 4.3. Список литературы
5. Учебный план
  - 5.1. Формы промежуточной аттестации
6. Календарный учебный график
7. Оценочные материалы
8. Методические материалы

### Приложение:

1. Рабочая программа учебного курса «Её величество Музыка»
2. Рабочая программа учебного курса «Танцевальное ассорти»
3. Рабочая программа воспитания
4. Календарный план воспитательной работы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Миксданс» имеет художественную направленность.

Танец – это музыкально-пластическое искусство. Как всякий вид искусства, танец отражает окружающую жизнь в художественных образах. С древних времён народ выражал, осмысливал в танце свои представления о природе, жизни, взаимоотношениях между людьми. Танцевальное искусство имеет свои особенности. В нём в качестве главного средства создания художественных образов используются движение и положение человеческого тела, которые составляют своеобразный выразительный язык.

Истоки этого языка коренятся в характерных движениях и пластических интонациях, рождённых в реальной жизни.

Специфической особенностью танцевального искусства является органическая связь его языка с языком музыки, соотношение пластических средств выразительности с музыкальными. Танец невозможен без музыки, будь то простой аккомпанемент хлопков и притопов или сложное симфоническое произведение.

Спортивные танцы являются слиянием спорта и искусства, именно поэтому они привлекают к себе многих и многих людей.

Бальный танец в настоящее время – это один из наиболее массовых и быстро развивающихся видов спорта и хореографического искусства.

Интерес к спортивному бальному танцу неуклонно возрос, делая данный вид танца привлекательным и интересным как для взрослых, так и для детей.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формировать условия для разностороннего развития индивидуальных особенностей личности обучающихся посредством изучения различных направлений в хореографии, а также развивать физический потенциал учащихся для выполнения танцевальных композиций в различных жанрах хореографии, воспитать чувства коллективизма.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- обучить детей танцевальным движениям;
- формировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их танцевальными движениями;
- формировать пластику, культуру движения, их выразительность;
- формировать умение ориентироваться в пространстве; - формировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы.

##### **Развивающие:**

- развивать творческие способности детей;
- развить музыкальный слух и чувство ритма; - развить воображение, фантазию.

##### **Воспитательные:**

- развить у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
- формировать общую культуру личности ребенка, способность ориентироваться в современном обществе;
- формировать нравственно-эстетические отношения между детьми и взрослыми; - создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

### **Отличительные особенности программы.**

Развитие творческих способностей ребенка посредством импровизационных постановок и создания своих собственных танцев с постановкой их среди коллектива сверстников.

### **Адресат программы.**

Данная программа предназначена для воспитанников 12-14 лет и направлена на развитие художественного вкуса, творческого подхода, эмоционального восприятия, подготовки личности к постижению великого мира искусства.

**Объём программы- 333 часов**

### **Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа «Миксданс»**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Устав МБОУ СОШ №2 г.Усмани;

- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ СОШ №2 г.Усмани

Дополнительная общеразвивающая программа «Миксданс» имеет художественную направленность.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический, историко-бытовой, народно-сценический и современный танец. В программе суммированы особенности по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

### **Актуальность программы.**

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума. Занятия спортивными балльными танцами помогут детям в будущем, кем бы они ни стали и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши воспитанники начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность ребят при общении с окружающими их людьми. Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию у детей красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

### **Формы обучения и виды занятий.**

#### **Формы обучения**

- практические занятия по хореографии;
- уроки актерского мастерства;
- импровизационные занятия; -выступления и показы концертных номеров.

#### **Виды занятий:**

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- постановочные занятия; -открытое занятие.

## **Срок освоения программы-1 год**

**Режим занятий:** занятие проводится 5 раз в неделю по 45 мин., с перерывом 10 минут, педагогическая нагрузка-9 часов.

Педагог имеет право с учетом различных условий и по необходимости, самостоятельно изменять очередность изучения тем программы, устанавливать продолжительность занятий.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В ходе реализации программы учащиеся получают знания и приобретают определенные умения.

### **Учащиеся должны знать:**

- ритмические комбинации
- различать особенности маршевой музыки, вальсов - быстрых и медленных;
- основные элементы национального танца;
- движения, ходы, элементы русского танца - хоровода и перепляса.

### **Учащиеся должны уметь:**

- согласовывать музыку и движения
- правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку;
- исполнять переменный, скользящий шаг;
- исполнить фигуры хоровода на переменном шаге (круг, змейка, звездочка);
- технически правильно выполнять двигательные действия.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный курс «Её величество Музыка»

#### **Тема 1. Вводное занятие, знакомство с техникой безопасности, приветствие – поклон, разминка- 2 час.**

Вход под музыку, построение.

(нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала.

При выполнении упражнений на растяжку, гибкость, акробатические элементы необходимо быть предельно осторожным. Все упражнения только под наблюдением преподавателя. В случае болевых ощущений необходимо сообщить об этом преподавателю. Каждый ученик должен предоставить справку о состоянии здоровья. Исполнение музыкально-ритмических упражнений Повороты головы: вправо, влево.

Наклоны головы: вправо, влево.

Полукруг головы на 4 счёта влево, на 4 счёта вправо, на 8 счётов полный круг.

Движения головы вперёд – назад.

Подъём плеч попеременно, вместе.

Круговые движения плечами.

Движения руками – комплекс на развитие координации.

Движение руками «Книжечка».

разведение рук в стороны с напряжением.

Наклоны вперёд и вниз.

Наклоны в стороны.

Прыжки «Ножницы».

Прыжки с выбрасыванием ног вперёд-назад Движения на напряжение – расслабление мышц рук «Тряпичная кукла», «Цветок».

#### **Тема 2. Умение ориентироваться в пространстве- 14 час.**

Движения по кругу:

Простой шаг.

Шаг с носка.

Простой шаг на пятках.

Простой шаг на полупальцах.

Чередование шагов на пятках и на полупальцах по 4 счёта.

Шаг с высоким подниманием колена.

Бег - носок вперед.

Бег – носок назад, колени сгибаются, пятки касаются ягодиц.

Бег с высоким подниманием колена «Лошадки».

Подскоки.

Галоп лицом в круг.

Галоп спиной в круг.

Простой шаг, с подъёмом и опусканием рук (Вдох – выдох) лицом по линии танца.

Простой шаг спиной по линии танца (смотреть через правое плечо). Простой

шаг лицом по линии танца – перестроение.

### Тема 3. Общефизическая подготовка. Хореография-30ч.

Упражнения для гибкости.

1. Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.

Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.

2. Боком к опоре, 1 свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникает явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2-3 мин. Повторить задание, выполняя махи, сгибая – разгибая работающую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг

3. Из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.

4. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2-3 мин. отдыха повторить задание ещё раз. Упражнение выполняется с партнером:

Упражнения для прыгучести.

1. Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка (по ленте Абалакова). Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 сек до 1 мин. в каждой.

Возможно выполнение прыжков через скамейку.

2. Прыжки с возвышения от 20 до 60 см (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течение 30-40 секунд. После отдыха 2-3 мин задание повторяется.

3. Прыжки на возвышение (20-30 см) в максимальном темпе в течение 30-40 сек. Упражнение выполняется сериями с интервалом отдыха от 30 сек. до 2-3 мин.

Упражнения круговой тренировки.

Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнения на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха. В содержание «круга» входят следующие упражнения:

1. Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку, руками за голову, прогнуться 20 раз, прогнуться с поворотом туловища направо 20 раз, то же налево. Темп максимальный.

2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись. Упражнения выполняются в течение 30 секунд, в максимально быстром темпе.

3. Прыжки на возвышение (высота 30 см) в течение 30 сек. в максимальном темпе.

4. Боком к опоре. 10 махов вперед – назад, удержание ноги вперед в течение 10 сек., поднять выше, держать 10 сек., ещё выше – держать 10 сек. То же с другой ноги. 5. Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до передела).

### Тема 4. Музыкальность, ритм- 30 час.

Виды музыкально-ритмических движений.

1. Понятия ритм и музыкальность;

2. Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

3. Основные движения (ходьба, бег, подпрыгивания-поскоки), которые преобладают в играх, хороводах.

4. Общеразвивающие *гимнастические упражнения верхнего плечевого пояса, ног, корпуса*. Это движения с включением различных предметов (мячи, обручи, флажки, ленты) и без них разучиваются с детьми среднего и старшего возраста.
5. Знакомство с содержанием игры, танца, характером музыки, выделить наиболее сложные движения в игре, танце, упражнении, выполнять их по показу воспитателя.
6. Учить реагировать на начало и окончание музыки в одно и двухчастной форме произведения. Слушать и отмечать в движении ускорение и замедление музыки.
7. Продолжать разучивать игру или танец, побуждать к самостоятельному исполнению, добиваться лёгкости, ритмичности, красоты движений.
8. Повторить игру, танец, предварительно отгадав название по мелодии или музыкальному сопровождению. Двигаться в соответствии с текстом и ритмом музыки.
9. Строевые упражнения (построения, перестроения и передвижения).

## Тема 5. Разминка «Связка движений»- 30 час.

Упражнения в беге.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад. 7. Бег спиной вперед.

Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. 8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны. 6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание. 10. Правая рукаверху, левая внизу рывки руками назад.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону. 9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

## **Тема 6. Партерная гимнастика (растяжка)- 30 час.**

### 1. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела

Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

### 2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья И.П.

— стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.  
«раз-четыре» - потянуться плечами к полу. «пять-восемь»  
- вернуться в И.П.

### 3. Упражнение И.П. — лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.

«раз-два» - увести руки вправо.  
«три-шесть» - зафиксировать положение.  
«семь-восемь» - вернуться в И.П.

Повторить упражнение в другую сторону.

### 4. Упражнение И.П. — стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри.

«раз-четыре — подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться. «пять-восемь»  
- вернуться в И.П.

### 5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов «Верблюд»

И.П. – стоя на коленях.

Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

6. Упражнение И.П. – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам. Следить за тем, чтобы спина не прогибалась.

7. Упражнение «Змейка» И.П. – лежа на животе, колени выпрямлены, стопы вытянуты или находятся в 1 позиции. Медленно поднимать плечи вверх и назад, максимально сократив мышцы спины и прогнувшись под лопатками. Упор руками в пол, максимально, около корпуса. Усложненный вариант: прогибаясь в лопатках, руки зафиксировать за головой.

8. Упражнение «Тюльпан» Повторить 5 – 6 раз.

И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и подтянуты к туловищу. Стопы вытянуты, пальцы ног касаются пола, руки – под коленями.

«раз-два» - разогнуть правую ногу в колене вперед-вверх.

«три-четыре» - вернуть в И.П.

«пять-восемь» - повторить с левой ноги.

«раз – четыре» - обе ноги оторвать от пола и поднять вперед-вверх.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

Усложнение для упражнения «Тюльпан» .

И.П. – как в предыдущем упражнении.

«раз-четыре» - с помощью рук разогнуть ноги в коленях и поднять их вперед – вверх к лицу.

Позвоночник от копчика тянуть вверх. «пять-восемь» - вернуться в И.П.

9. Упражнения на укрепление брюшного пресса И.П. – сидя на полу, вытянув колени и стопы.

На счет «раз-два» поднять ноги от пола (образовать угол). Руки для равновесия раскрыть в стороны.

На «три-четыре-пять-шесть» положение зафиксировать. На «семь-восемь» прийти в И.П.

Усложненный вариант: выполнять упражнение из И.П. лежа на спине, ноги вытянуты, руки – вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и вытянутые ноги. Затем медленно вернуться в И.П.

10. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника «Улитка» И.П. – сидя на коленях. На счет «раз-два-три-четыре» голова опустилась вперед, за ней опустились плечи, затем округлилась спина.

На счет «пять-шесть-семь-восемь» медленно выпрямились, стараясь, как бы, «развернуться» – «улитка показала рожки». Затем все выполняется в обратном порядке: сначала медленно округляется спина, плечи, затем голова, стараясь, как бы, «свернуться» - «улитка спряталась в домик».

## **Тема 7. Танцевальные элементы- 30 час.**

Простой хороводный шаг.

Отличается от обычной ходьбы большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы. На первых занятиях учитель добивался от детей именно плавности движений.

Шаг с притопом на месте.

На “раз” дети делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой, на “два” – притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. Затем на “раз” шаг на месте правой ногой, ставя ее рядом с левой, на “два” - притоп левой впереди, правой, и все повторяется с начала. Акцент движения при этом падает на притоп.

Полуприседания с выставлением ноги на пятку.

Носит задорный характер и представляет собой пружинящие полуприседания и выпрямление ног на счет “раз - и” на “два” - правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело смотрит вверх, левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет “раз” правая нога одновременно с приседанием приставляется к левой, на “два” выставляется вперед левая нога.

Русский хороводный шаг.

Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большой плавностью и устремленностью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер – более оживлённый и задорный.

Русский переменный шаг.

На “раз” - удлиненный шаг вперед правой ногой, на “и” - небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую; на “два и” - небольшой шаг правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг выполняется с подчеркнутой устремленностью вперед.

Добрый шаг.

Исходное положение; ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются; правой, левой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола не высоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперед и при кружении на месте.

Притопы.

Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом; на “раз” делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на “два” притоп левой ногой впереди правой, без переноса на неё центра тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп - на счёт “два”. Затем движения исполняются начиная с левой ноги.

Шаг с притопом на месте в сторону; шаг вправо правой ногой, левая нога подводится к правой и ставится на всю ступню, слегка пристукнув. Такое же движение выполняется влево с левой ноги.

«Ковырялочка».

Исходное положение - ноги в основной стойке. На счёт “раз и” - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок [ как бы ударяется об пол ], слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На “два” - подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуто наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается притоп обеими ногами поочередно - правой, левой, правой. Затем всё движение выполняется с левой ноги.

## **Тема 8. Диагностика танцевальных способностей-1ч.**

Контроль и оценка уровня овладения практическим материалом

- показ движений в групповой синхронности
- реагировать на музыкальное вступление
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы.

## Учебный курс «Танцевальное ассорти»

### Тема 1. Ознакомление с танцами- 63 час.

Народный танец.

1.Изучение основ русского народного танца:

- работа рук в русском танце;
  - навыки работы с платочком;
  - русский поклон; - подскоки;
  - припадания;
  - тройные прыжочки
  - бег с вытянутыми носочками
  - боковой галоп
  - шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
  - хлопки
  
  - движение с выставлением ноги на носок;
  - движение «ключик»
  - «ковырялочка» вперед и назад
  - пружинка с поворотом - приставные шаги в сторону Ходы:
  - простой, на полупальцах,
  - боковой, приставной,
  - беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.
- 4.Научить основам танца «Полька».
- подскоки, шаг польки, галоп;
  - комбинирование изученных элементов; -
  - положения рук в паре «лодочка», «крест- накрест».

Бальный танец.

2.Разучить основные элементы танца «Вальс».

- «качели», - «квадрат»,
- «ромб»,
- «вальсовая дорожка»,
- «перемена»;
- valance (покачивание в разные стороны) работа в паре: -положение рук в паре,
- «ромб» в паре,
- вращение «звездочка»; 3.простые танцевальные комбинации.

### Тема 2. Обучающие танцы- 101 час.

1.Спортивные бальные

- «Медленный Вальс»,
- «Танго»,
- «Венский Вальс».
- «Самба»,
- «Ча-ча-ча», - «Джайв».

2.Русские народные

- «Хоровод» -

«Пляска».

3.Современные танцы

- «Джаз» - «модерн»

### **Тема 3. Итоговое занятие-1 час.**

Показ родителям проученного материала;

- выступление на сценической площадке с танцевальным номером

### **Тема 4. Конкурсное выступление- 1 час.**

Настроить воспитанников на хорошее выступление.

1.Дать правильную установку

2. Поддержать

3. Сбросить напряжение

4.Репетиция

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Дидактические материалы	Материально техническое обеспечение
1. Презентация по технике безопасности на тему «Правила поведения на занятия в объединении «Миксданс»	Проектор-1 Ноутбук-1
2. Презентация на тему «Вводное занятие. История возникновения танца»	Музыкальный центр-1 Спортивный зал-1
3. Презентация «Что такое музыкальность, ритм»	Тренировочная одежда и обувь
4. Обучающее видео –уроки «Танцевальные элементы классического танца»	Сценические костюмы Реквизит для танцев
5. Обучающее видео –уроки «Танцевальные элементы народного танца»	
6. Презентация на тему «Что такое импровизация»	

### Кадровые условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

В его обязанности входит преподавание по дополнительным программам, методическое и педагогическое сопровождение их реализации.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гимнастика: Г 484 М.Л Журавин, О.В Загрядская, Н.В Казакевич, и др.; Под ред. М.Л Журавина, Н.К. Меньшикова. -М.: Издательский центр «Академия», 2001.

Бордовских Ю. Б 82 Фитнес с удовольствием. – М.: Изд-во Эксмо, 2005.-160 с., ил.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Миксданс» рассчитана на 333 часов в год и включает в себя 2 курса.

Первый курс «Её величество Музыка» рассчитан на 167 часов и направлен на знакомство с хореографическими терминами, простейшими движениями, основными позициями рук и ног; обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работу с образами; партерную гимнастику (упражнения на гибкость и растяжку); обучение базовым элементам джаза, аэробики.

Второй курс «Танцевальное ассорти» рассчитан на 166 часов и направлен на разучивание танцевальных движений; составление и разучивание танцевальных композиций; подготовку конкурсных номеров.

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Её величество Музыка»	167	Диагностика танцевальных способностей
2.	«Танцевальное ассорти»	166	Конкурсное выступление
Количество занятий в год		333	

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Её величество Музыка» является диагностика танцевальных способностей.

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Танцевальное ассорти» является конкурсное выступление.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав групп	12-14 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Начало учебного года	01.09.2024г.
Окончание учебного года	30.05.2025г.
Количество часов в неделю	9 часов
Количество часов в год	333 часов
Организация занятий	<p>понедельник 17:00-17.40 17.50-18-30</p> <p>вторник 17.00-17.40 17.50-18-30</p> <p>среда 17.00-17.40 17.50-18-30</p> <p>четверг 17.00-17.40 17.50-18-30</p> <p>пятница 17.00-17.40</p>
Продолжительность занятий	45 минут, с перерывом 10 минут
Сроки промежуточной аттестации	с 15.05.2024г. по 19.05.2025г.

### Расписание работы объединения дополнительного образования «Миксданс» МБОУ СОШ №2 в 2024-2025 уч.г.

Наименование объединения	Ф.И.О. руководителя	Дни недели	Время проведения	Место проведения	Кол-во часов ДО	Класс
направление						
художественное						
«Миксданс»	Полухина Светлана Эдуардовна	понедельник	17:00-17:45 17:55-18:40	Малый зал/актовый зал	9ч.	6-7
		вторник	17:00-17:45 17:55-18:40			
		среда	17:00-17:45 17:55-18:40			
		четверг	17:00-17:45 17:55-18:40			
		пятница	17:00-17:45			



## Критерии оценки по параметрам диагностики

### 1. Координация движений.

**Высокий уровень оценки** - учащийся хорошо умеет согласовывать движения различных частей тела, точность движений.

**Средний уровень оценки** – не всегда присутствует точность движений.

**Низкий уровень оценки** - учащийся не может согласовать движения различных частей тела, движения не точные.

### 2. Эмоциональное восприятие.

**Высокий уровень оценки** - учащийся отзывчив, ярко реагирует на музыки.

**Средний уровень оценки** - не очень ярко самовыражается.

**Низкий уровень оценки** - не реагирует на музыку, эмоционально не отзывчив.

### 3. Чувство музыкального ритма.

**Высокий уровень оценки** выполняют ритмические движения соответствуют ритму музыки.

**Средний уровень оценки** - выполняют ритмические движения периодически соответствуя ритму музыки.

**Низкий уровень оценки** - движения не соответствуют ритму музыки.

### 4. Гибкость.

**Высокий уровень оценки** - в полном объеме выполняет все упражнения партерной гимнастики.

**Средний уровень оценки** - выполняет большинство упражнений партерной гимнастики.

**Низкий уровень оценки** - слабое выполнение упражнений.

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Танцевальное ассорти» является конкурсное выступление.

## Критерии оценки конкурсного выступления.

- 1. Техника исполнения** – наиболее рациональное и правильное использование движений для выражения основной мысли хореографического произведения.
  - Соответствие движений выбранному танцевальному стилю (направлению).
  - Уровень сложности.
  - Оригинальность.
  - Музыкальность (ритмичность) – умение протанцевать музыку, выделив сильные и слабые доли.
  - Синхронность.
  - Качество исполнения (объем, качество движений, проученность движений). □□  
Соответствие номера возрасту исполнителей.
- 2. Композиция (рисунок танца)** – перемещение по площадке, в т. ч. относительно других танцоров.  
□□ Выбор танцевальных элементов.
  - Фигуры танца, их вариации.
  - Рациональное использование танцевальной площадки.
  - Взаимодействие танцоров друг с другом.
  - Использование связок между элементами танца, отсутствие необоснованных пауз.
- 3. Имидж:**
  - Контакт со зрителем.

- Использование реквизита.
- Артистизм - умение перевоплощаться в выбранный образ, мимика.
- Соответствие движений эстетическим нормам, манеры.
- Макияж, прическа.
- Костюм.
- Самопрезентация (самовыражение) - ощущение себя включенным в танец; эмоциональное, энергичное и свободное танцевание. □□ Наличие поклона, уход со сцены.

Результаты промежуточной аттестации оформляются протоколом установленного образца, рассматриваются на заседаниях педагогического совета, утверждаются приказом директора МБОУ СОШ №2 г.Усмани.

Результаты промежуточной аттестации доводятся до сведения родителей ( законных представителей).

Приложение №1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №2 г.Усмани Липецкой области имени Героя Советского Союза М.П. Константинова  
( МБОУ СОШ №2 г.Усмани)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса «Её величество Музыка» к  
дополнительной общеразвивающей программе  
«МИКСДАНС»  
художественной направленности

( Возраст детей 12-14 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 167  
часов

АВТОР ПРОГРАММЫ:  
Полухина Светлана Эдуардовна, педагог ДО

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Учащиеся должны знать:** навыки сценического поведения, художественного слова, театрального мастерства, владения музыкально-двигательными навыками.

**Учащиеся должны уметь:**

- Исполнять танцевальные номера;
- Определять средства музыкальной выразительности в хореографическом образе;
- Уметь самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- Владеть различными танцевальными движениями.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО МУЗЫКА»**

### **Тема 1. Вводное занятие, знакомство с техникой безопасности, приветствие – поклон, разминка- 2 час.**

Вход под музыку, построение.

(нельзя трогать и подходить близко к зеркалам, не высовываться в окна). Знакомство с устройством зала.

При выполнении упражнений на растяжку, гибкость, акробатические элементы необходимо быть предельно осторожным. Все упражнения только под наблюдением преподавателя. В случае болевых ощущений необходимо сообщить об этом преподавателю. Каждый ученик должен предоставить справку о состоянии здоровья. Исполнение музыкально-ритмических упражнений Повороты головы: вправо, влево.

Наклоны головы: вправо, влево.

Полукруг головы на 4 счёта влево, на 4 счёта вправо, на 8 счётов полный круг.

Движения головы вперёд – назад.

Подъём плеч попеременно, вместе.

Круговые движения плечами.

Движения руками – комплекс на развитие координации.

Движение руками «Книжечка».

разведение рук в стороны с напряжением.

Наклоны вперёд и вниз.

Наклоны в стороны.

Прыжки «Ножницы».

Прыжки с выбрасыванием ног вперёд-назад Движения на напряжение – расслабление мышц рук «Тряпичная кукла», «Цветок».

### **Тема 2. Умение ориентироваться в пространстве- 14 час.**

Движения по кругу:

Простой шаг.

Шаг с носка.

Простой шаг на пятках.

Простой шаг на полупальцах.

Чередование шагов на пятках и на полупальцах по 4 счёта.

Шаг с высоким подниманием колена.

Бег - носок вперед.

Бег – носок назад, колени сгибаются, пятки касаются ягодиц.

Бег с высоким подниманием колена «Лошадки».

Подскоки.

Галоп лицом в круг.

Галоп спиной в круг.

Простой шаг, с подъёмом и опусканием рук (Вдох – выдох) лицом по линии танца.

Простой шаг спиной по линии танца (смотреть через правое плечо).

Простой шаг лицом по линии танца – перестроение.

### **Тема 3. Общефизическая подготовка. Хореография-30ч.**

Упражнения для гибкости.

1. Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед.

Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.

2. Боком к опоре, I свободная позиция. Махи вперед в максимальном темпе. Выполнять до тех пор, пока не возникает явного снижения скорости выполнения. То же в сторону, то же назад. То же с другой ноги. Через 2-3 мин. Повторить задание, выполняя махи, сгибая – разгибая работающую ногу, при движении назад – кольцом. Для гимнасток высокой квалификации рекомендуется выполнять упражнения с отягощением, прикрепленным к стопе от 1 до 3 кг
3. Из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках, пружинить, седа на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.). Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20 сек. Повторить упражнение 3-4 раза.
4. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате. После 2-3 мин. отдыха повторить задание ещё раз. Упражнение выполняется с партнером:

Упражнения для прыгучести.

1. Прыжки на двух, сгибая ноги через препятствие высотой 50% от максимальной высоты прыжка (по ленте Абалакова). Выполняются сериями (от 1 до 3) длительностью от 30 сек до 1 мин. в каждой. Возможно выполнение прыжков через скамейку.
2. Прыжки с возвышения от 20 до 60 см (в зависимости от возраста и подготовленности занимающихся) с последующим отскоком в прыжок ноги врозь (2-3 раза). Выполняются в течение 30-40 секунд. После отдыха 2-3 мин задание повторяется.
3. Прыжки на возвышение (20-30 см) в максимальном темпе в течение 30-40 сек. Упражнение выполняется сериями с интервалом отдыха от 30 сек. до 2-3 мин.

Упражнения круговой тренировки.

Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, основной особенностью которой является выполнение упражнения на «станциях» (местах занятий выполнения того или иного упражнения) без пауз отдыха. В содержание «круга» входят следующие упражнения:

1. Лежа на животе, зацепиться ногами за гимнастическую стенку, руками за голову, прогнуться 20 раз, прогнуться с поворотом туловища направо 20 раз, то же налево. Темп максимальный.
2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, седа согнувшись. Упражнения выполняются в течение 30 секунд, в максимально быстром темпе.
3. Прыжки на возвышение (высота 30 см) в течение 30 сек. в максимальном темпе.
4. Боком к опоре. 10 махов вперед – назад, удержание ноги вперед в течение 10 сек., поднять выше, держать 10 сек., ещё выше – держать 10 сек. То же с другой ноги.
5. Отжимание в упоре лежа, в упоре сзади (до передела).

#### **Тема 4. Музыкальность, ритм- 30 час.**

Виды музыкально-ритмических движений.

1. Понятия ритм и музыкальность;
2. Упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).
3. Основные движения (ходьба, бег, подпрыгивания-поскоки), которые преобладают в играх, хороводах.
4. Общеразвивающие гимнастические упражнения верхнего плечевого пояса, ног, корпуса. Это движения с включением различных предметов (мячи, обручи, флажки, ленты) и без них рачувчиваются с детьми среднего и старшего возраста.

5. Знакомство с содержанием игры, танца, характером музыки, выделить наиболее сложные движения в игре, танце, упражнении, выполнять их по показу воспитателя.
6. Учить реагировать на начало и окончание музыки в одно и двухчастной форме произведения. Слушать и отмечать в движении ускорение и замедление музыки.
7. Продолжать разучивать игру или танец, побуждать к самостоятельному исполнению, добиваться лёгкости, ритмичности, красоты движений.
8. Повторить игру, танец, предварительно отгадав название по мелодии или музыкальному сопровождению. Двигаться в соответствии с текстом и ритмом музыки.
9. Строевые упражнения (построения, перестроения и передвижения).

## **Тема 5. Разминка «Связка движений»- 30 час.**

Упражнения в беге.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад. 7. Бег спиной вперед.

Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. 8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.

Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны. 6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» — разминание. 10. Правая рука вверх, левая вниз рывки руками назад.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону. 9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднятие на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.

## **Тема 6. Партерная гимнастика (растяжка)- 30 час.**

### 1. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела

Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

### 2. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья

И.П. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз-четыре» - потянуться плечами к полу. «пять-восемь»

- вернуться в И.П.

### 3. Упражнение И.П. – лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.

«раз-два» - увести руки вправо.

«три-шесть» - зафиксировать положение.

«семь-восемь» - вернуться в И.П.

Повторить упражнение в другую сторону.

### 4. Упражнение И.П. – стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри.

«раз-четыре – подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться. «пять-восемь»

- вернуться в И.П.

### 5. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов «Верблюд»

И.П. – стоя на коленях.

Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

6. Упражнение И.П. – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам. Следить за тем, чтобы спина не прогибалась.

7. Упражнение «Змейка» И.П. – лежа на животе, колени выпрямлены, стопы вытянуты или находятся в 1 позиции. Медленно поднимать плечи вверх и назад, максимально сократив мышцы спины и

прогнувшись под лопатками. Упор руками в пол, максимально, около корпуса. Усложненный вариант: прогибаясь в лопатках, руки зафиксировать за головой.

8. Упражнение «Тюльпан» Повторить 5 – 6 раз.

И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и подтянуты к туловищу. Стопы вытянуты, пальцы ног касаются пола, руки – под коленями.

«раз-два» - разогнуть правую ногу в колене вперед-вверх.

«три-четыре» - вернуть в И.П.

«пять-восемь» - повторить с левой ноги.

«раз – четыре» - обе ноги оторвать от пола и поднять вперед-вверх.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

Усложнение для упражнения «Тюльпан» .

И.П. – как в предыдущем упражнении.

«раз-четыре» - с помощью рук разогнуть ноги в коленях и поднять их вперед – вверх к лицу.

Позвоночник от копчика тянуть вверх. «пять-восемь» - вернуться в И.П.

9. Упражнения на укрепление брюшного пресса И.П. – сидя на полу, вытянув колени и стопы.

На счет «раз-два» поднять ноги от пола (образовать угол). Руки для равновесия раскрыть в стороны.

На «три-четыре-пять-шесть» положение зафиксировать. На «семь-восемь» прийти в И.П.

Усложненный вариант: выполнять упражнение из И.П. лежа на спине, ноги вытянуты, руки – вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и вытянутые ноги. Затем медленно вернуться в И.П.

10. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника «Улитка» И.П. – сидя на коленях. На счет

«раз-два-три-четыре» голова опустилась вперед, за ней опустились плечи, затем округлилась спина.

На счет «пять-шесть-семь-восемь» медленно выпрямились, стараясь, как бы, «развернуться» –

«улитка показала рожки». Затем все выполняется в обратном порядке: сначала медленно округляется спина, плечи, затем голова, стараясь, как бы, «свернуться» - «улитка спряталась в домик».

## **Тема 7. Танцевальные элементы- 30 час.**

Простой хороводный шаг.

Отличается от обычной ходьбы большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы. На первых занятиях учитель добивался от детей именно плавности движений.

Шаг с притопом на месте.

На “раз” дети делают шаг левой ногой на месте, ставя ее рядом с правой, на “два” – притоп правой ногой впереди левой, не перенося на нее тяжесть тела. Затем на “раз” шаг на месте правой ногой,

ставя ее рядом с левой, на “два”- притоп левой впереди, правой, и все повторяется с начала. Акцент движения при этом падает на притоп.

Полуприседания с выставлением ноги на пятку.

Носит задорный характер и представляет собой пружинящие полуприседания и выпрямление ног на счет “раз - и” на “два” - правая нога выставляется вперед на пятку, носок весело смотрит вверх, левая остается прямой, корпус слегка откинут назад. Снова на счет “раз” правая нога одновременно с приседанием приставляется к левой, на “два” выставляется вперед левая нога.

Русский хороводный шаг.

Это плавный шаг с носка, который выполняется поочередно каждой ногой. От обычного шага он отличается большой плавностью и устремленностью. В зависимости от выразительности музыки этот шаг может приобретать и иной характер – более оживлённый и задорный.

Русский переменный шаг.

На “раз” - удлиненный шаг вперед правой ногой, на “и” - небольшой шаг вперед левой ногой, как бы обгоняя правую; на “два и” - небольшой шаг правой ногой с носка. Затем движения повторяются с левой ноги. Переменный шаг выполняется с подчеркнутой устремленностью вперед.

Добрый шаг.

Исходное положение; ступни параллельны, колени слегка согнуты. Выполняется подвижно, ритмично, на месте, на всей ступне. Притопы быстро чередуются; правой, левой, левой ногой и т.д. Движение ног активное, ступни поднимаются от пола не высоко. Корпус прямой. Дробный шаг может исполняться с продвижением вперед и при кружении на месте.

Притопы.

Шаг с притопом на месте осуществляется следующим образом; на “раз” делается шаг правой ногой на месте, она ставится рядом с левой; на “два” притоп левой ногой впереди правой, без переноса на неё центра тяжести тела. Акцент в этом движении падает на притоп - на счёт “два”. Затем движения исполняются начиная с левой ноги.

Шаг с притопом на месте в сторону; шаг вправо правой ногой, левая нога подводится к правой и ставится на всю ступню, слегка пристукнув. Такое же движение выполняется влево с левой ноги.

«Ковырялочка».

Исходное положение - ноги в основной стойке. На счёт “раз и” - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога отводится в сторону, ставится на носок [ как бы ударяется об пол ], слегка согнутое колено правой ноги повернуто внутрь. На “два” - подскок на левой ноге, правую перевернуть, поставив на пятку, колено повернуто наружу. Пятка и носок ставятся на одно и то же место. На следующий такт делается притоп обеими ногами поочередно - правой, левой, правой. Затем всё движение выполняется с левой ноги.

## **Тема 8. Диагностика танцевальных способностей-1ч.**

Контроль и оценка уровня овладения практическим материалом

- показ движений в групповой синхронности
- реагировать на музыкальное вступление
- красиво и правильно исполнять танцевальные элементы.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА  
«ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО МУЗЫКА»**

№ п/п	Название раздела, тем	Обще е кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности.	2	2	-
2	Умение ориентироваться в пространстве	14	-	14
3	Общefизическая-подготовка. Хореография.	30	-	30
4	Музыкальность, ритм.	30	-	30
5	Разминка «Связка движений»	30	-	30
6	Партерная гимнастика (растяжка).	30	-	30
7	Танцевальные элементы	30	-	30
8	Диагностика танцевальных способностей	1	-	1
	<b>ИТОГ</b>	<b>167</b>	<b>2</b>	<b>165</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО КУРСА «ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО МУЗЫКА»**

№ п/ п	Название раздела, темы	Кол- во часо в	Теория	Практика	Дата проведения (по плану)	Дата проведения ( по факту)
1	Вводное занятие. Знакомство с техникой безопасности.	2	2	-		
2	Умение ориентироваться в пространстве	14	-	14		
3	Общефизическая- подготовка. Хореография.	30	-	30		
4	Музыкальность, ритм.	30	-	30		
5	Разминка «Связка движений»	30	-	30		
6	Партерная гимнастика (растяжка).	30	-	30		
7	Танцевальные элементы	30	-	30		
8	Диагностика танцевальных движений	1	-	1		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса «Танцевальное ассорти»  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«МИКСДАНС»  
художественной направленности

( Возраст детей 12-14 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 166 часов

АВТОР ПРОГРАММЫ:  
Полухина Светлана Эдуардовна, педагог ДО

г.Усмань, 2024г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **Учащиеся должны знать:**

- вариативные формы основных фигур бальных танцев;
- возможности соединения базовых фигур бального танца в учебную комбинацию (начало и конец движения, его совместимость с другими движениями).

### **Учащиеся должны уметь:**

- исполнять различные виды вращений;
- чувствовать психологический контакт в паре;
- обладать устойчивостью в паре, пластичностью рук, музыкальностью и техникой исполнения движений.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА «ТАНЦЕВАЛЬНОЕ АССОРТИ»

### Тема 1. Ознакомление с танцами- 63 час.

Народный танец.

1.Изучение основ русского народного танца:

- работа рук в русском танце;
- навыки работы с платочком;
- русский поклон; - подскоки;
- припадания;
- тройные прыжочки
- бег с вытянутыми носочками
- боковой галоп
- шаг с вытянутыми носочками (хороводный)
- хлопки
- движение с выставлением ноги на носок;
- движение «ключик»
- «ковырялочка» вперед и назад
- пружинка с поворотом - приставные шаги в сторону Ходы:
- простой, на полупальцах,
- боковой, приставной,
- беговой шаг с отбрасыванием согнутых ног назад.

4.Научить основам танца «Полька».

- подскоки, шаг польки, галоп;
- комбинирование изученных элементов; -
- положения рук в паре «лодочка», «крест- накрест».

Бальный танец.

2.Разучить основные элементы танца «Вальс».

- «качели», - «квадрат»,
- «ромб»,
- «вальсовая дорожка»,
- «перемена»;
- valance (покачивание в разные стороны) работа в паре:
- положение рук в паре,
- «ромб» в паре,
- вращение «звездочка»; 3.простые танцевальные комбинации.

### Тема 2. Обучающие танцы- 101 час.

1.Спортивные бальные

- «Медленный Вальс»,
- «Танго»,
- «Венский Вальс».
- «Самба», - «Ча-ча-ча»,

- «Джайв».

2.Русские народные

- «Хоровод» -  
«Пляска».

3.Современные танцы

- «Джаз» - «модерн»

### **Тема 3. Итоговое занятие-1 час.**

Показ родителям проученного материала;

- выступление на сценической площадке с танцевальным номером

### **Тема 4. Конкурсное выступление- 1 час.**

Настроить воспитанников на хорошее выступление.

1.Дать правильную установку

2. Поддержать

3. Сбросить напряжение

4.Репетиция

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА  
«ТАНЦЕВАЛЬНОЕ АССОРТИ»**

№ п/п	Название раздела, тем	Обще е  кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Ознакомление с танцами	63	-	63
2	Обучающие танцы	101	-	101
3	Итоговое занятие	1	-	1
4	Конкурсное выступление	1	-	1
	<b>ИТОГ</b>	166	-	166

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОГО КУРСА «ТАНЦЕВАЛЬНОЕ АССОРТИ»**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол- во часо в	Теория	Практика	Дата проведения (по плану)	Дата проведения ( по факту)
1	Ознакомление с танцами	63	-	63		
2	Обучающие танцы	101	-	101		
3	Итоговое занятие	1	-	1		
4	Конкурсное выступление	1	-	1		

Приложение №2

Рабочая программа воспитания к дополнительной общеразвивающей программе  
художественной направленности  
«Миксданс»  
( Возраст детей 12-14 лет)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ- 1 ГОД

АВТОР ПРОГРАММЫ:

Полухина Светлана Эдуардовна, педагог ДО

## 1. Пояснительная записка.

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества государства.

Настоящая программа разработана для детей в возрасте от 12 до 14 лет, обучающихся в объединении «Миксданс», с целью организации воспитательной работы с учащимися.

Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеразвивающей программой «Миксданс».

**Актуальность программы** определена тем, что одной из важнейших задач образования в настоящее время является освоение детьми духовных ценностей, накопленных человечеством. Уровень нравственности человека отражается на его поведении, которое контролируется его внутренними побуждениями, собственными взглядами и убеждениями. Выработка таких взглядов, убеждений и привычек составляет сущность социально-педагогического воспитания. Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др.

**Цель программы:** формирование и развитие у учащихся системы нравственных, моральноволевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

### **Задачи программы:**

1. Приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям.
2. Обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.
3. Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.
4. Развитие воспитательного потенциала семьи.
5. Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.
6. Способствовать развитию личности, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции.
7. Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

## 2. Виды, формы, содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы объединения.

Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

### **Инвариантные модули:**

«Профориентация»- направлен на оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности.

«Основные школьные дела» - это главные традиционные дела объединения, в которых принимает участие большая часть учащихся, в которые входят календарные праздники и традиционные конкурсы, смотры и выставки.

«Социальное партнерство»- школа взаимодействует с другими образовательными организациями, организациями культуры и спорта, общественными объединениями, разделяющими в своей деятельности цель и задачи воспитания, ценности и традиции уклада школы.

«Профилактика и безопасность» - акции, беседы, изготовление и распространение буклетов, конкурсы, месячники, направленные на профилактику безопасности жизнедеятельности.

### **Вариативные модули:**

«Добровольческая деятельность» – это участие воспитанников объединения в общественно-полезных делах, деятельности на благо конкретных людей и социального окружения в целом.

### **3.Формы, методы и оценки результатов воспитания, социализация и саморазвитие учащихся**

#### **Формы:**

- 1.коллективное творчество
- 2.сотрудничество
- 3.индивидуальная работа
- 4.экскурсия

#### **Методы:**

- 1.словесный метод (рассказ, беседа)
- 2.наглядный метод (показ, демонстрация)
- 3.частично-поисковый метод (игра, конкурс)
- 4.исследовательский метод
- 5.эвристический метод
- 6.проблемный метод

### **Оценки результатов воспитания, социализация и саморазвитие учащихся:**

- 1.Анализ анкет учащихся
- 2.Отзывы родителей
- 3.Опрос учащихся
- 4.Тестирования.

**Календарный план воспитательной работы объединения «Миксданс»  
на 2024-2025 учебный год**

<b>Модуль</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Место и время проведения</b>
<b>«Профориентация»</b>	Встречи с представителями общественных организаций патриотической и гражданской направленности, детско-юношеских движений	Встречи	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, в течение года
	Участие в районном конкурсе хореографии «Здравствуй, Мир!»	Конкурс	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, январь
<b>«Основные школьные дела»</b>	Подготовка к проведению Дня города и района: - создание видеопрезентации «Усмань- край родной!»	Городское мероприятие	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, сентябрь
	Торжественная линейка ко Дню Знаний «Здравствуй, школа»	Линейка	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, сентябрь
	Участие в проведении общешкольного праздничного концерта «День Учителя»	Концерт	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, 5 октября
	Участие в проведении общешкольного мероприятия «День Матери»	Концерт	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, ноябрь
	Праздничный концерт, посвященный Дню защитника Отечества	Концерт	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, февраль
<b>«Социальное партнерство»</b>	Встреча с преподавателями Детской школы	Экскурсия	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, май

	искусств		
--	----------	--	--

	Совместное участие в концертах	Концерт	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, в течение года
<b>«Профилактика и безопасность»</b>	Участие в профилактическом мероприятии «Внимание, дети!»	Акция	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, сентябрь, апрель-май
	Классные часы, посвященные месячнику по профилактике ВИЧ/СПИДа, наркомании, ПАВ, пропаганде ЗОЖ	Классный час	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, в течение года
<b>«Добровольческая деятельность»</b>	Участие в экологических конкурсах, форумах, фестивалях.	Конкурсы Форумы	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, в течение года
	Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Акция	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, декабрь
	Мероприятия месячника нравственного воспитания «Спешите делать добрые дела». Эстафета добрых дел.	Эстафета	МБОУ СОШ №2 г.Усмани, март