

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЖД ЛИЦЕЙ №14»

Рекомендована
Методическим советом
Протокол №1
От 29 августа 2025 г.

Утверждена приказом директора
«РЖД Лицея № 14»
О.С. Штепиной
от 30 августа 2024 г. № 94-ОД

Дополнительная общеразвивающая программа
«СТРОЕВЫЕ ПЕРЕСТРОЕНИЯ И ХОРЕОГРАФИЯ»
Ансамбль барабанщиц
(Базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-11 кл (13-18 лет)
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
Таборова Надежда Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Иркутск 2025



Программа содержит:

- Титульный лист (название программы)
- Пояснительная записка
- Организационно-педагогические условия реализации
- Учебный план
- Содержание изучаемого курса программы
- Календарный учебный график
- Система и критерии оценок (оценочные материалы)
- Кадровое обеспечение программы
- Методические материалы
- Учебно - тематический план
- Приложение (методические материалы, список литературы)

Раздел 2. Пояснительная записка

Введение. Дополнительная общеразвивающая программа «Строевые перестроения и хореография» на 2025-2026 учебный год предназначена для обучающихся 8-10 классов и направлена на развитие творческих способностей детей, оздоровление подрастающего поколения и обеспечение необходимой двигательной активностью школьников. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни. Данная программа способствует формированию интереса к барабанному бою, строевым перестроениям, а также танцевальным ритмичным движениям, сохраняет и укрепляет здоровье детей.

Структура дополнительной общеразвивающей программы разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*);
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
6. Письмом службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 14 апреля 2015 года № 75-37-0768/15 «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ»;



7. Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области – письмо Министерства образования Иркутской области от 08.11.2016 г. №02-55-11252116.

Локальными нормативно-правовыми актами.

- Уставом Частного общеобразовательного учреждения «РЖД лицей № 14»;
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе Частного общеобразовательного учреждения «РЖД лицей № 14».

Образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом и нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц,
- проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию у обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований [3, п. 3].

Программа дополнительного образования детей составлена на основе авторской общеразвивающей программы «Современный танец» 2013 год, составитель авторской программы Таборова Н.В.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - художественная.

Уровень освоения программы- базовый.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в новых социально-экономических условиях особое значение приобретает деятельность по освоению социального опыта, которая полно и эффективно реализует социально-педагогический потенциал свободного времени детей. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный подход к каждому ученику. Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что занятия в ансамбле барабанщиц оказывают положительное влияние на организм детей, учат красоте и выразительности движений, развивают выносливость и прививают профессиональные навыки. Строевая подготовка основана на глубоком понимании обучающимися, необходимости четких, быстрых и сноровистых действий при выполнении различных хореографических перестроений с барабанным боем и без него. Благодаря систематическому хореографическому и музыкальному образованию, умению



перестроений, обучающиеся приобретают танцевальную, музыкальную и общую эстетическую культуру.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей детей, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального и музыкального искусств, строевого перестроения, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса.

Целью данной программы является способствование гармонизации развития и творческого самовыражения детей посредством хореографии, музыки и строевого перестроения в ансамбле барабанщиц.

Задачи программы:

Обучающие задачи:

- формировать хореографические и музыкальные знания, умения и навыки на основе овладения и усвоения хореографического и музыкального материала;
- познакомить с правилами поведения на сцене;
- обучить строевым перестроениям;
- познакомить с особенностями ритмического строения музыки;
- изучить хореографические термины.

Развивающие задачи:

- развить музыкальные качества (музыкальный слух, чувство ритма);
- развить хореографические способности;
- развить эмоциональность;
- развить координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость; развить внимание, память, мышление.

Воспитательные задачи:

- формировать нравственное воспитание;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- заложить основы становления эстетически развитой личности;
- обеспечить организацию взаимоотношений со сверстниками.

Планируемые результаты освоения обучающимися содержания программы:

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области исполнительской подготовки:

- основ техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципов взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности;
- умений исполнять танцевальные номера;
- определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- умений самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- владение различными танцевальными движениями, упражнениями на развитие физических данных;
- навыков ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- навыков сценической практики;
- навыков музыкально-пластического интонирования;
- навыков сохранения и поддержки собственной физической формы.

в области историко-теоретической подготовки:

- первичные знания основных эстетических и стилевых направлений в области



- хореографического искусства, выдающихся отечественных и зарубежных произведений в области хореографического искусства;
- знаний основных средств выразительности хореографического и музыкального искусства;
- знаний наиболее употребляемой терминологии хореографического искусства.

Планируемые результаты 1 года обучения

В результате освоения программы 1 года обучения обучающиеся должны овладеть коммуникативными навыками, осознать свою значимость в коллективе, должны знать:

- основные позиции ног в танце и постановку рук, необходимую для игры на подвесном малом барабане;
- названия основных классических движений и элементарные определения некоторых музыкальных понятий;
- правила постановки корпуса;
- основы нотной грамоты;
- основы элементарной теории музыки;
- первичные сведения о строевых перестроениях и хореографии.

Уметь:

- воспринимать движение, как символ прекрасного, свободного способа самовыражения;
- исполнять простейшие элементы ритмических рисунков и составлять их в законченные простейшие музыкальные формы;
- тактировать руками и барабанным боем;
- соединять отдельные движения в хореографической композиции, в сочетании с игрой на подвесном малом барабане.

Раздел 3. Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации программы: в соответствии со ст.14 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 7-10 классов.

Программа рассчитана на 1 учебный год.

Наполняемость в группах составляет:

- первый год обучения-3-8 человек 7-11 кл. (13-18 лет)

Состав группы – постоянный.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения:

- первый год обучения-36 недель, 9 месяцев,36 часов.

Форма обучения-очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, ансамблевые, традиционные и интегрированные занятия.

Формы проведения занятий: беседа, игровая программа, класс-концерт, конкурс, концерт, фестиваль, мастер-класс, открытое занятие, праздник, практическое занятие, репетиция, семинар, творческая встреча, творческий отчет, шоу, поход на пластический спектакль.



Режим занятий

- первый год обучения-занятия 1 час в неделю (один раз по одному часу)

Условия реализации программы

Объем программы - общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы (всего 36 часа: 1 год обучения-36 часа).

Материально-техническое оснащение

-актовый и танцевальный залы, костюмерные комнаты и раздевалка оформленные в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованных в соответствии с санитарными нормами: стол, стулья, зеркала.

Реквизит:

-костюмы, головные уборы, характерная обувь, косметика, малые подвесные барабаны, барабанные палочки. Технические средства:

-музыкальный центр, компьютер, проектор.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел I. Вводное занятие	1	1		Беседа, анкетирование
2	Раздел II. Ритмика и ритм	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3	Раздел III. Азбука классического танца	2		2	Педагогическое наблюдение
	Промежуточный контроль	2		2	Открытое мероприятие
4	Раздел IV. Строевые перестроения и игра на подвесном малом барабане	4		4	Педагогическое наблюдение
5	Раздел V. Интегрированное занятие	2		2	Педагогическое наблюдение
6	Раздел VI. Репетиционно-постановочная работа	9		9	Педагогическое наблюдение
7	Раздел VII. Движения	4		4	Педагогическое наблюдение, концертное выступление
8	Раздел VIII. Импровизация и актерское мастерство	2		2	Педагогическое наблюдение
9	Раздел IX. Подготовка к праздничным мероприятиям	2		2	Педагогическое наблюдение
10	Раздел X. Итоговые занятия и досуговые мероприятия	2		2	Педагогическое наблюдение
	Итоговый контроль	2		2	Отчетный концерт
	Итого	36	2	34	



Содержание курса 1 года обучения

Раздел I. Вводное занятие.

Вступительная беседа о правилах этики, безопасности и гигиены во время занятий хореографией, практическим музицированием и строевой подготовкой. Планы работы музыкально-танцевального объединения на учебный год.

Раздел II. Ритмика и ритм.

Развитие у детей ритмичности и чувства ритма (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм). Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Специфика движений, характерных для практического музицирования и хореографии. Темп, как скорость выполнения специфических движений и исполнения музыкального произведения. На занятиях обучающиеся слушают классические мелодии, современную музыку, анализируют её. Выполняются музыкально-пространственные упражнения. Происходит ознакомление с простейшими элементами, необходимыми для создания ритмических рисунков. Правила и логика перестроений из одних хореографических и ритмических рисунков в другие, повороты вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Нотирование музыки. Изучение нотной грамоты (нотной грамоте уделяется время на каждом занятии).

Раздел III. Азбука классического танца.

Изучение основных позиций ног и постановка рук. Изучение простейших элементов хореографии и практического музицирования, необходимых для создания музыкально-хореографических ритмических рисунков. Проводится комплекс упражнений, направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Раздел IV. Строевые перестроения и игра на подвесном малом барабане.

Движения строевым шагом в разных направлениях и перестроениях, в сочетании с воспроизведением простейших элементов игры на подвесном малом барабане. Умение обучающихся свободно ориентироваться в любом пространстве, применяя на практике различные шаги и простейшие музыкальные ритмические рисунки.

Раздел V. Интегрированное занятие.

Необходимы для того, чтобы снять перенапряжение и утомляемость за счёт переключения на разнообразные виды деятельности. На занятиях обучающиеся прослушивают мелодии, и возникшие ощущения выражают или через танцевальные движения, или через рисунок, или через художественное слово.

Раздел VI. Репетиционно-постановочная работа.

Строевые перестроения в сочетании с хореографией и барабанным боем. Отработка сложных движений, работа над звукоизвлечением и, разной степени сложности, ритмическими рисунками в формате индивидуальной и групповой игры на подвесном малом барабане, разбор и разучивание репертуара, наработка профессиональных моторных рефлексов, необходимых для исполнения музыкальных произведений, в том числе-работа над музыкальной формой, изучение рисунка перестроений и танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков.

Раздел VII. Движения.

Движения под счёт. Работа перед зеркалом. Специфика индивидуальной и коллективной игры в движении, синхронное исполнение. Движения под счёт. Упражнения на отработку игры в движении, синхронное исполнение.

Раздел VIII. Импровизация и актерское мастерство.

На занятиях обучающиеся прослушивают музыку, и возникшие ощущения выражают через игру на подвесном малом барабане или танцевальные движения.

Раздел IX. Подготовка к праздничным мероприятиям.

Подготовка различных номеров к праздничным концертным мероприятиям.



Раздел X. Итоговые занятия и досуговые мероприятия.

По итогам четвертей и учебного года происходит организация праздничных мероприятий ансамбля.

Календарный учебный график 2025-2026 гг.

1 год обучения

№	Разделы и темы										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
1	Раздел I. Вводное занятие	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
2	Раздел II. Ритмика и ритм	1	0	0	0	1	1	0	1	0	4
3	Раздел III. Азбука классического танца	0	1	0	0	1	0	0	0	0	2
4	Промежуточный контроль	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
5	Раздел IV. Строевые перестроения и игра на подвесном малом барабане	1	0	1	0	1	0	0	1	0	4
6	Раздел V. Интегрированное занятие	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2
7	Раздел VI. Репетиционно-постановочная работа	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
8	Раздел VII. Движения	0	1	1	0	0	1	1	0	0	4
9	Раздел VIII. Импровизация и актерское мастерство	0	0	1	0	0	0	0	1	0	2
10	Раздел IX. Подготовка к праздничным мероприятиям	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2
11	Раздел X. Итоговые занятия и досуговые мероприятия	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2
12	Итоговый контроль	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2
	Итого	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

Система и критерии оценок. Оценочные материалы.

Формы подведения итогов реализации программы 1 года обучения

Форма контроля	Содержание	Сроки
Беседа, анкетирование, просмотр.	Входящий контроль Определение уровня развития детей, их творческих способностей.	Сентябрь
Наблюдение, беседа.	Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы.	В течение всего года
Открытое мероприятие	Промежуточный контроль оценка уровня и качества освоения обучающимися программы.	Декабрь
Творческий отчет, конкурс «Звезды лица», праздники.	Итоговый контроль Определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей, результатов обучения.	Апрель Май



	Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	
--	--	--

Входной контроль (при необходимости) - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Наблюдение – педагог наблюдает за практической деятельностью учащихся, определяет уровень сформированности знаний, умений и навыков.

Беседа – педагог беседует с учащимися по вопросам изучаемой темы в том случае, если учащийся не может выполнить танцевальное движение, упражнение.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года, могут быть творческий показ, наблюдение.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе. В качестве оценки планируемых результатов могут быть результаты конкурсов.

В случае использования дистанционных образовательных технологий предусматриваются следующие виды мониторинга усвоенных знаний, умений и навыков: видеofиксация выполнения отдельных элементов танца, связок, либо всего танца и отправка с помощью любого электронного средства связи, через чат-занятия – просмотр выполнения ребенком отдельных элементов танца, связок, либо всего танца и оценивание в режиме онлайн.

Критерий оценки результатов 1 года обучения

Виды упражнений и движений	Высокий (8-10 баллов)	Средний (7-4 баллов)	Низкий (3-1 балл)
Ритмика и ритм.	Хорошо знает элементы музыкальной грамоты. Хорошо знает и умеет исполнять танцевальные шаги. Отлично ориентируется в пространстве.	Знает элементы музыкальной грамоты. Умеет ориентироваться в пространстве. Знает и умеет исполнять танцевальные шаги, но путает их между собой.	Слабо исполняет и знает элементы музыкальной грамоты. Не различает танцевальные шаги. Не ориентируется в пространстве.
Элементы классического танца.	Хорошо знает и умеет исполнять классический экзерсис. Хорошо выполняет и знает основные позиции ног и постановку рук.	Знает и умеет исполнять классический экзерсис. Обладает навыками исполнения позиций и постановки рук, но путает их между собой.	Слабо исполняет и знает классический экзерсис у палки и на середине. Не различает «позы» и не освоил постановку рук.



Строевые перестроения и игра на подвесном малом барабане.	Хорошо знает движения строевым шагом в разных направлениях и перестроениях. Умеет свободно ориентироваться в любом пространстве, применяя на практике различные шаги, в сочетании с игрой на подвесном малом барабане.	Знает строевые шаги и перестроения в разных направлениях, но иногда путает их, а также делает ошибки в соединении строевых перестроений в сочетании с игрой на подвесном малом барабане.	Плохо знает строевые перестроения. Не всегда может на практике применить пространственное ориентирование. Делает частые музыкальные ошибки. Не всегда может координировать сочетание строевого перестроения с игрой на малом барабане.
Репетиционно-постановочная работа.	Хорошо ориентируется в пространстве, и в рисунке перестроений, умеет работать с простыми музыкальными формами. Знает и умеет исполнять программные перестроения, в сочетании с игрой на подвесном малом барабане.	Ориентируется в пространстве и в рисунке перестроений, понимает, как работать с простыми музыкальными формами. Знает, но не четко исполняет программное перестроение, в сочетании с игрой на подвесном малом барабане.	Плохо ориентируется в пространстве и в рисунке перестроений, плохо понимает, как работать с простыми музыкальными формами. Плохо знает программное перестроение, в сочетании с игрой на подвесном малом барабане.
Концертная деятельность.	Постоянно участвует в концертной деятельности лица и мероприятиях различного уровня.	Участвует в концертной деятельности лица.	Участвует в концертной деятельности лица, но не постоянно.
Личностные качества.	Эмоциональный, проявляет навыки культуры поведения и общения, проявляет стремление к здоровому образу жизни.	Трудолюбивый, общительный, стремится к здоровому образу жизни.	Малообщительный.

Кадровое обеспечение программы

Для реализации программы предусмотрен один специалист-педагог дополнительного образования с уровнем образования соответствующем требованиям «Профессионального стандарта».

Методические материалы

Один из способов воздействия на процессы развития, обучения и воспитания обучающихся - это *воспитательные технологии*. В них включается совокупность форм, методов, способов, приёмов обучения и воспитательных средств, позволяющих достигать поставленные воспитательные цели. В них входит подготовка и проведение отчетных



концертов, выступление детей в лицее, и на различных площадках города. Помощь своим товарищам в репетиции, замена заболевших товарищей.

Технология «Создания ситуации успеха» обеспечивающих ситуацию успеха для каждого воспитанника, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

Актуальным для занятий является применение *здоровьесберегающих технологий*, создание комфортной атмосферы стимулирующих мотивацию к занятиям в коллективе. Создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения. Формирование у детей устойчивого понимания, что занятия строевыми перестроениями и на способ поддержания здоровья, развития тела.

Также применяется *технология КТД* (коллективные творческие дела). Например, встреча Нового года, празднование Дня именинника и т.д.

Личностно-ориентированные технологии. Одной из важных идей в этих технологиях является формирование положительной «Я-концепции». Для этого необходимо:

- видеть в ребенке уникальную личность, уважать её, понимать, принимать, верить в неё;
- создавать личности «ситуацию успеха», атмосферу одобрения, поддержки и доброжелательности;
- предоставлять возможность и помощь детям в самореализации, в положительной деятельности.

Таким образом, в результате использования данных технологий создаётся атмосфера обучения и воспитания, в которой ребёнок может познать себя, самовыразиться и самореализоваться.

Технология сотрудничества детей и педагога предлагает совместную развивающую деятельность, скреплённую взаимопониманием, проникновением в мир друг друга, совместным анализом хода и результатов деятельности. Традиционное обучение основано на субъект-объектных отношениях педагога и обучающегося. В концепции педагогики сотрудничества это положение заменяется представлением о ребенке, как о субъекте творческой деятельности. Поэтому два субъекта одного процесса должны действовать вместе, быть сотоварищами, партнёрами, составлять союз старшего с менее опытным. При этом ни один из них не должен стоять над другим.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

Словесные	Наглядные	Практические
беседа, объяснение	показ видеоматериалов, иллюстраций	тренинг
анализ структуры музыкального произведения	показ педагогом приёмов исполнения	танцевальные упражнения, базовые упражнения, необходимые для практического музицирования
	наблюдение	тренировочные упражнения
	работа по образцу	

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

1. Объяснительно-показательные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию).
2. Частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).
3. Исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).
4. Метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды.
5. Метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
 - проработка и закрепление пройденного программного материала;
 - раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;



- воспитание художественного вкуса;
 - создание хореографических и музыкальных композиций;
 - выявление и развитие способностей среди участников самодеятельного ансамбля, развитие техничности.
6. Метод повторения.
 7. Метод заучивания.
 8. Метод многократного повторения всевозможных движений.

Ребенок должен знать хореографическую и музыкальную терминологию. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер. Оно должно исполняться в такт музыке и барабанного боя.

Одним из самых слабых мест в исполнительской практике является невыразительность лица, поэтому с первого занятия нужно обращать внимание детей на активность мышц лица.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		теория	практ	всего
	Раздел I. Вводное занятие.	1		1
1.1	Правила техники безопасности. Правила поведения в актовом зале и танцевальном классе. Правила поведения на выездных мероприятиях.	1		
	Раздел II. Ритмика и ритм.	1	3	4
2.1	Слушание музыки. Знакомство с элементами музыкальной грамоты.	1		
2.2	Темп. Характер музыкального произведения.		1	
2.3	Танцевальные шаги, упражнения для рук, головы и шеи. Элементарные специфические движения, необходимые для практического музицирования.		2	
	Раздел III. Азбука классического танца.		2	2
3.1	Знакомство с основными классическими элементами необходимыми в строевых перестроениях.		1	
3.2	Позиции рук и ног. Постановка корпуса. Туры и повороты.		1	
	Промежуточный контроль		2	2
	Раздел IV. Строевые перестроения и игра на подвесном малом барабане.		4	4
4.1	Строевой шаг.		1	
4.2	Движение по разметкам.		1	
4.2	Пространственные перестроения с барабанным боем.		2	
	Раздел V. Интегрированное занятие.		2	2
5.1	Танцевальные движения в сочетании с разными упражнениями.		1	



5.2	Танцевальные движения в разных танцевальных направлениях.		1	
	Раздел VI. Репетиционно-постановочная работа.		9	9
6.1	Знакомство с барабанным боем и перестроениями для новых постановок.		3	
6.2	Постановка номера.		6	
	Раздел VII. Движение.		4	4
7.1	Движения под счёт. Работа перед зеркалом.		2	
7.2	Специфика индивидуальной и коллективной игры в движении, синхронное исполнение. Движения под счёт.		1	
7.3	Упражнения на отработку игры в движении, синхронное исполнение.		1	
	Раздел VIII. Импровизация и актерское мастерство.		2	2
8.1	Занятия-фантазии.		2	
	Раздел IX. Подготовка к праздничным мероприятиям.		2	2
9.1	Праздники (1е сентября, День рождения Лицея, 23 февраля, 9 мая).		2	
	Раздел X. Итоговые занятия и досуговые мероприятия.		2	2
10.1	Праздничные мероприятия объединения.		2	
	Итоговый контроль		2	2
	Всего:	2	34	36

Список литературы.

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений» - Волгоград: Учитель 2008.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» -М.: Айрис Пресс, 1999.
3. Журналы «Музыка в школе», «Дополнительное образование», «Искусство»
4. Журналы «Школьные технологии» № 1,5, 2000г.
5. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» - М.: просвещение, 1989.
6. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
7. Способин И. Элементарная теория музыки. – М., 2005г.
8. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу» - М.: 2008.
9. Фридкин Г. «Практическое руководство по музыкальной грамоте» М, 1992г.
10. Пасютинская В. Волшебный мир танца.-М.: Просвещение, 1986.
11. Шишкина В.А. Движение + движение.-М.: Просвещение 2002 г.



Раздел № 5. Приложение

Диагностическая карта

№	Список детей	Выворотность		Подъем стопы		Гибкость тела		Прыжок		Музыкально-ритмическая координация	
		Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь

Н-высокий; С-средний; Н-низкий.

Приобретенные знания и умения

Дорогой друг!

Оцени, пожалуйста по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в коллективе, в этом учебном году и зачеркни соответствующую цифру (1-самая низкая оценка, 5-самая высокая)

1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4	Умею выполнить практические занятия, которые дает педагог	1	2	3	4	5
5	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
6	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
7	Могу научить других, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9	Научился самостоятельно получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10	Мои достижения в результате знаний	1	2	3	4	5

«Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах» при игре на барабане.

Комплекс №1

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; то же, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.



Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса.

Комплекс №2 «Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц нижних конечностей

«Приседание»

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в И.п.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° .

«Наклоны» (становая тяга).



Комплекс ОФП №3

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).
3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
5. Бег на месте (8–10 с).
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).
9. Потягивание и расслабление рук, наклон.
10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).
12. Спокойная ходьба.





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 РЖД ЛИЦЕЙ № 14 Штепина Ольга Станиславовна ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	027CB966009B2C5A0465D563 CD57534EE с 14.10.2024 09:04 по 14.01.2026 09:04 GMT+03:00	31.10.2025 05:57 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа