



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 42»**

Юридический адрес: 300026, Россия, г. Тула, ул. Н.Руднева д.51; тел. (4872) 35-39-00;  
адрес эл.почты: [tula-co42@tularegion.org](mailto:tula-co42@tularegion.org)

---

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
 Ермолаев Ю.Н.  
от "25" августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ЦО № 42  
 Е.Н. Кубанова  
Приказ № 112-од  
от "28" августа 2023 года

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа**

**ПУТЬ К УСПЕХУ**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** дополнительный общеобразовательный  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Автор(-ы)-составитель(-и):** Моренкова А.В., педагог дополнительного образования  
**Класс(ы):** 9-11 классы

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от "28" "08" 2023 года

ТУЛА - 2023

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы** – физкультурно- спортивная

**Уровень освоения программы**- дополнительный общеобразовательный

**Актуальность (педагогическая целесообразность) дополнительной программы:**

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им успешно сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся секции является не только технико–тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Дополнительная программа «Хореография» направлена на формирование общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности. Дополнительная программа «Хореография» ведется с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, подкрепленных практическими занятиями и показательными выступлениями.

**Цель** дополнительной программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни, развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся.

**Задачи** дополнительной программы «Хореография»: Ознакомление с различными направлениями танца; Владение учащимися основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения; Развитие общей музыкальности, чувства ритма, художественного вкуса;

Дополнительная программа «Хореография» решает ряд воспитательных задач, не теряющих своей актуальности для любого года обучения: формировать навыки здорового образа жизни, коммуникативные навыки и культуру поведения; стимулировать интерес к творческим видам деятельности; воспитывать внимательность, инициативность, стремление к саморазвитию.

**Категории обучающихся (возраст) по программе:** 9 – 11 класс

**Формы и режим занятий:** Основные формы проведения занятий - очная : Вид занятий – групповой. учебно-тренировочное занятие. беседы; экскурсии; встречи с людьми интересных профессий; игры: ролевые, компьютерные, настольные, семейные; просмотры кинофильмов, мультимедиа, видеофильмов;- литературные композиции, инсценирование; устные журналы, викторины; проектно-исследовательская деятельность учащихся

**Сроки реализации программы:** 1 год.

**Методы и формы обучения** Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: методы упражнений игровой; соревновательный; круговой тренировки

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям.

## 2.Содержание программы Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы танца. Техника безопасности.	1	1		
2	Знакомство с историей танца. Подготовительные упражнения	1		1	
3	Освоение приемов движения	1		1	
4	Упражнения на развитие силовых качеств на степ платформах	3	1	2	
5	Упражнения на развитие выносливости: разновидности прыжков на скакалке под музыку	1		1	
6	Упражнения на гибкость: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».	5	1	4	
7	Работа над музыкально- пространственными композициями	1	1		
8	История возникновения хип- хоп-аэробики, основные стили	1	1		
9	Освоение приемов движения.	5		5	
10	Освоение основных движений и элементов танца.	2		2	
11	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых качеств. Упражнения на развитие выносливости.	1		1	
12	Постановочная работа	10	1	9	
13	Знакомство с народным танцем	1	1		
14	Ходы и основные движения: боковые ходы («припадание», «гармошка», «елочка»).	1		1	
15	Освоение основных движений и элементов танца и пляски( основные понятия).	1		1	
16	Дроби: дробная дорожка.	1		1	
17	Дроби: дробь с подскоком.	1		1	
18	Понятия: музыкально- пространственная композиция, перестроения, темп, ритм и т.д.	1			
19	Понятие в выборе музыкальной композиции.	1	1		
20	Выбор композиций и подбор образа и роли в танце	1	1		
21	Импровизация под муз сопровождение	1		1	
22	Русский народный танец (постановка)	10		1	
				0	
23	Изучение вальсового шага.	5		5	
23	Танец вальс на выпускной бал (постановка)	12		1	
				2	
	Итого	68			

### Содержание дополнительной общеразвивающей образовательной программы

**Программа состоит из 3-х разделов:** теоретический раздел – формирует систему знаний об истории развития танцевального творчества различных эпох; практический раздел (практические занятия); контрольный раздел, цель которого – объективное выявление знаний и навыков учащихся по результатам их учебной и практической деятельности.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Хореография» направлена на выявление и развитие творческих способностей каждого ученика приходящего на уроки хореографии. Необходимость знаний, заложенных в программе, обусловлена тем, что первостепенной задачей педагога в процессе обучения стоят воспитательные функции, формирующие интерес к занятиям танцем как потребность воспитания красоты и грациозности фигуры, как условия комфортности общения. Используемые танцевальные движения оказывают положительное влияние на здоровье детей. Воздействуя на мышечную систему, упражнения повышают двигательную активность, улучшается подвижность суставов, происходит восстановление после стрессовых ситуаций. Учебный курс изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных композиций и публичного выступления.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных духовно-нравственных качеств личности: организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Хореография» реализует общекультурное воспитание, помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания. Ориентирована на учащихся 8-11 классов и составлена на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу. Общее количество за год составляет 68 часов.

### **3. Личностные и метапредметные результаты освоения**

#### **Личностные результаты:**

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющееся в эмоционально- ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

#### **Формируются умения:**

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях ;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно- творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни (музыкальные вечера, концерты).

#### **Метапредметными результатами:**

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

#### **Познавательные УУД:**

Владение широким арсеналом танцевальных двигательных действий и основных хореографических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

Знание по истории и развитию различных танцевальных направлений, балета, ациклических видов спорта, связанных с видами спортивного искусства и о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

Знание об индивидуальных особенностях физического развития;

Знание о функциональных возможностях организма.

**Коммуникативные УУД:**

формировать положительное отношение друг к другу и умение общаться так, чтобы общение приносило позитивные эмоции;

развивать навыки взаимодействия в группе;

развивать вербальные и невербальные навыки общения посредством танцевальных движений под музыкальное сопровождение;

умение танцевать в коллективе.

наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;

выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства;

находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

**Регулятивные УУД:**

Формирование способности личности к целеполаганию и построению жизненных планов во временной перспективе;

Развитие регуляции спортивно-оздоровительной деятельности;

Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Формируются умения:**

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства;

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства.

**По окончании изучения курса**

**Учащиеся получают возможность:**

- -владеть информацией о разнообразии мира; владеть специальной терминологией;

- -объективно оценивать свои собственные силы, возможности, выделять и опираться на свои позитивные качества;

- -устанавливать отношения в группах; организовывать свою работу и работу других

**4. Организационно-педагогические и материально- технические условия реализации программы**

**Оборудование и спортивный инвентарь:** музыкальный центр; форма одежды для занятий; специально оборудованный класс; диски

**Интернет-сайты** Infourok.ru Me-type.ru Psychoday.ru Top-career.ru

**5. Иные компоненты программы**

Начало учебного года – 01.09.2022 г., окончание – 31.05.2023 г. Занятия по программам дополнительного образования проводятся не раньше чем через 45 минут после окончания последних уроков.

