


Управление образования администрации  
Собинского муниципального округа Владимирской области  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского муниципального округа  
**Центр дополнительного образования**

**СОГЛАСОВАНО:**  
Методический совет  
от 24 июня 2025 г.  
Протокол № 6

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ ДО ЦДО  
Михайлова И.А.  
27 июня 2025 г.  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3 от 27 июня 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Хореографическое творчество»**

Направленность: художественная  
Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень программы: базовый

Разработчик:  
Стати Мария  
Александровна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Собинка, 2025г.

## Содержание программы

<b>Раздел 1.Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>стр.</b>
1.1.Пояснительная записка	3
1.2.Цели и задачи программы	5
1.3.Содержание программы	56
1.4.Планируемые результаты	17
 <b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	<b>стр.</b>
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации	19
2.4. Оценочные материалы	19
2.5. Методические материалы	22
2.6.Список использованной литературы	23

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическое творчество», далее – программа, разработана на основе: Приказа Министерства культуры РФ от 12.03.2012г. № 158 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре и условиям реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество» и сроку обучения по этой программе», с изменениями от 26.03.2013г автор Министр А.А.Авдеев, Москва 2012г.; дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселый каблучок», составитель Сосновских Т.Г., г. Екатеринбург, 2019г.; дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области «Хореографическое исполнительство», Министерство культуры РФ, М.Е.Бейникова, Е.А.Иванова, О.А.Савина, Москва, 2012.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Распоряжение правительства Российской Федерации 31 марта 2022 г. № 678 –р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»
5. 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».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09 - 3242).
7. Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО (приказ директора ОУ от 03.09.2022 № 122).

**Направленность программы:** художественная.

**Уровень программы:** базовый.

**Актуальность.** Хореографическое искусство – массовое искусство доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие

танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определенные эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение.

**Новизна** данной программы состоит в том, что она направлена на синтез классической, народной, и современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно - постановочной работе. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что позволяет подобрать индивидуальный подход к развитию каждого обучающегося.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

**Отличительные особенности программы.** Программа рассчитана на обучающихся с разными физическими возможностями, поэтому при осуществлении образовательного процесса по темам «Ритмика», «Классический танец» используется индивидуально – ориентированный подход в обучении. В репетиционно - постановочной работе для постановки выбираются разные стили танцев, что позволяет ознакомить обучающихся с многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры. Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, народно-сценический, современный танец.

Совмещение нескольких танцевальных направлений позволяет осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

**Адресат.** Программа предназначена для детей от 9 до 15 лет, освоивших дополнительную общеразвивающую программу «Удивительный мир танца» (уровень – базовый, срок реализации – 6 лет). В состав группы могут входить как девочки, так и мальчики. Количество обучающихся от 10 до – 25. Допускаются занятия индивидуальные, мелкогрупповые в количестве от 3 до 6 человек.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 3 года. Всего часов за курс обучения 720, из них:  
Количество часов 1 год – 240 часов.  
Количество часов в 2 год – 240 часов.  
Количество часов в 3 год – 240 часов.  
Период обучения с 01.09.2025 -30.06.2029г.

### **Формы**

Форма обучения – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Учебное занятие разделено на 2 этапа: 1 – разогрев, 2- изучение и отработка танца. Первый этап включает в себя такие темы как «Ритмика», «Классический танец», это обязательные упражнения, которые выполняются в первой половине занятия. Вторая часть занятия – это репетиционно-постановочная работа, где происходит изучение и отработка новых элементов, комбинаций танца. Содержание учебного плана второго года обучения отличается от первого года обучения изучением более сложных элементов «Ритмики», «Классического экзерсиса».

### **Режим занятий.**

Период обучения с 01 сентября по 30 июня текущего учебного года.

Учебная недельная нагрузка на каждый год обучения – 6 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия - 40 минут, перемены – 10 минут. Занятия проводятся как в кабинете танцев, так и на сцене зала.

## **1.2.Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование творческой личности ребенка средствами хореографического искусства.

### **Задачи**

#### **1 год обучения:**

##### **Личностные:**

- Развить эстетическую культуру.
- Повысить самооценку и развивать уверенность в себе.

##### **Предметные:**

- Освоить базовые техники хореографии: элементы классической, народной и современной хореографии.
- Развивать музыкальный слух и ритмичность: чувствовать музыку, двигаться в такт мелодии, соблюдать ритм.

##### **Метапредметные:**

- Научить саморегуляции поведения: контроль над эмоциями, поддержание дисциплинированности и организованности.
- Научить оценивать собственную деятельности: рефлексия достижений, выявление ошибок и работа над ними.

#### **2 год обучения:**

##### **Личностные:**

- Раскрыть индивидуальные таланты и проявить творческий потенциал.

- Сформировать понимание важности труда, дружбы, взаимоподдержки и стремления к достижению высоких результатов.

**Предметные:**

- Улучшить физические качества: повышение силы мышц, гибкости, координационных способностей, освоения сложных комбинаций движений.

**Метапредметные:**

- Научить анализировать собственный опыт: сравнение успехов и неудач, обобщение полученных знаний.

**3 год обучения:**

**Личностные:**

- Воспитать трудолюбие, целеустремлённость, доброжелательность и уважения к окружающим.

**Предметные:**

- Расширить репертуар танцев: выполнение простых и усложняющихся танцевальных номеров индивидуально и в составе коллектива.

- Участвовать в постановочной практике: в концертах, фестивалях, конкурсах,

**Метапредметные:**

- Научить взаимодействию в парах и группах, построение партнёрских отношений.

- Развивать эмоциональный контакт: проявление чуткости и поддержки друг друга.

Программа рассчитана на три года и позволяет последовательно решать указанные задачи, обеспечивая комплексный подход к развитию личности ребенка средствами хореографического искусства.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план

#### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Водное занятие.</b>	<b>2</b>	0,5	1,5	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>17,5</b>	0,5	17	вводный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
3	<b>Акробатика</b>	<b>18,5</b>	0,5	18	вводный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
4	<b>Йога</b>	<b>17</b>	0,5	16,5	вводный, промежуточный

					контроль по физическим данным, зачет
5	<b>Классический танец</b>	<b>53</b>	<b>1,5</b>	<b>51,5</b>	начальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
6	<b>Репетиционно постановочная работа</b> Индивидуальные Мелкогрупповые	<b>106</b> 2 4	<b>1</b>	<b>105</b> 2 4	тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев
7	<b>Воспитательные мероприятия</b>	22	2	20	Отчетный концерт, конкурсы, викторины
8	<b>Аттестация по итогам года</b>	2	0,5	1,5	Тестирование, контроль выполнения танца
9	<b>Итоговое занятие</b>	2	-	2	Беседа, практическое занятие
	<b>Итого часов</b>	<b>240</b>	<b>7</b>	<b>233</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1 год обучения

**1. Вводное занятие – 2 часа** (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Организационные вопросы. Введение в программу: знакомство с планами на новый учебный год, обсуждение репертуара. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности, дорожного движения.

**2. Общеразвивающие упражнения - 17,5 часа** (0,5 теория; 17 практика). включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания, направленные на разогрев мышц, работу над силой рук и ног, растяжкой, гибкостью. Общеразвивающие упражнения плавно перетекают друг в друга: начинается с работы головы до ног (сверху вниз): упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса (повороты головы, круговые движения плеч); для корпуса и спины (наклоны вперед, в сторону, скручивания); упражнения для мышц ног (приседания, складочка стоя, махи, комплекс для растяжки на продольный и поперечный шпагат).

**3. Акробатика - 18,5 часа** (0,5 теория; 18 практика).

Акробатические упражнения: перекаты, колеса, перевороты на руках и локтях, сальто, стойка на лопатках, на плече, на голове и руках, на предплечьях.

Занятия способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений и сил.

**4. Йога - 17 часов** (0,5 теория; 16,5 практика) представляет собой особый стиль, в котором медитации предстает перед практикующим в динамической форме, что вместе с особой техникой дыхания, позволяет добиться глубокой релаксации. Данная практика высвобождает большое количество энергии, а также дарит чувство гармонии с окружающим миром и самим собой.

Цель практики заключается в обретении спокойного, чистого разума вкупе со здоровым и сильным телом. Предполагается, что это становится возможным благодаря внутренней энергии, которая высвобождается во время спонтанных движений.

В комплекс упражнений входит изучение элементов: поза моста, поза кошки, поза собаки, поза воина, поза треугольника, поза дерева.

**Итоговое занятие - 1 час** (1 практика).

Зачет по выполнению и описанию элементов ритмики, акробатики, йоги.

**5. Классический экзерсис - 53 часа** (1,5 теория; 51,5 практика).

**Экзерсис у станка – 17,5 часов** (0,5 теория; 17 практика):

- Battements tendus: в маленьких позах на  $\frac{1}{4}$  и затакт; battements sotenus в сторону, вперед, назад с подъемом на п/п носком в пол на 1 т.  $\frac{4}{4}$ .
- Battements tendus jetes(на  $\frac{1}{4}$  и затакт): balancoir; в маленьких позах.
- Demi rond de jambe et demi rond de jambe на 45 градусов en dehors en dedans на всей стопе.
- Battements fondus (с начала на 1 т.  $\frac{4}{4}$ , позднее на 1 т.  $\frac{2}{4}$ ): на п/п; с pile – releve.
- Battements frappes и doubles frappes – чередование на всей стопе и на п/п на 1 т.  $\frac{2}{4}$ .
- Rond de jambe en lier en dehors en dedans на п/п, на 1 т.  $\frac{2}{4}$ .
- Petits battements sur le cou – de – pied с акцентом вперед и назад на  $\frac{1}{4}$ .
- Temps releves на всей стопе сначала лицом к палке, позднее за одну руку (1 т  $\frac{4}{4}$ ).
- Pas coupe на всю стопу.
- Pas tombe.
- Battements releles lents на 90 градусов в больших позах: efface, attitude efface.
- Battement developpe в больших позах.
- Grand battements jetes (на затакт, на  $\frac{1}{4}$ ): в большой позе efface; pointes.
- I и III port de bras как заключение к различным упражнениям; позже, изученные port de bras могут исполняться с ногой, вытянутой на носок в сторону, вперед и назад; III port de bras с demi – plie на опорной ноге.
- Releve на п/п в IV позиции.
- Полуповороты на п/п en dehors en dedans на двух ногах.



**Экзерсис на середине зала – 17,5 часа** (0,5 теория; 17 практика).

Упражнения выполняются en face на всей стопе, с постепенным введением поз:

- Battements tendus в маленьких позах.
- Battements tendus jetes в маленьких позах.
- Rond de jambe par terre en dehors en dedans на demi – plie.
- Battements fondus носком в пол, позже на 45 градусов в маленькие позы.
- Battements frappes и double frappes носком в пол, позже на 45 градусов в маленькие позы.
- Battements releves lents en face и в позах: crouse, efface, ecarte; attitude crouse и efface на 45 градусов.
- Battements developpes en face вперед и назад.
- Grand battements jetes в больших позах.
- Port de bras: с наклоном корпуса; с наклоном и перегибом корпуса, с ногой, вытянутой на носок вперед и назад.
- IV port de bras в V позиции.
- I, II, III arabesques носком в пол.
- Releve на п/п, работающая нога в положении sur le cou – de – pied или поднято в любом направлении на 45 градусов.
- Temps lie par terre вперед и назад.
- Pas de bourre simple с переменной ног.

**Allegro - 17 часов** (0,5 теория; 16,5 практика):

- Pas assemble в сторону на середине зала.
- Petits changement de pieds en tournant на  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ .
- Sissonne simple en face.
- Pas glissade в сторону.
- Pas balance.
- Pas de basque вперед (сценическая форма).

**Итоговое занятие – 1 час.**

Зачет по теории и практике выполнения основных классических элементов.

**6.Репетиционно – постановочная работа - 106 часов** (1 теория; 105 практика).

**6.1.Прослушивание и анализ музыкальных произведений для постановки танца - 1 час** (1 теория). Изучение новых веяний в хореографическом искусстве (модерн, хип-хоп).

**6.2.Постановка танца - 40 часов** (40 практика).

Обучающимся представляется возможность попробовать свои силы в постановке танцевальных номеров, для этого они первоначально придумывают историю, подбирают музыкальное сопровождение и предлагают свои хореографические зарисовки. Педагог не принуждает к выполнению определенных элементов, постановочная работа идет совместно. В конце года результатом должно явиться два танцевальных номера вне зависимости от направленности.

**6.3.Отработка движений танца - 57 часов** (57 практика), согласно стилистике и тематике выбранного репертуара.

**6.4.Индивидуальные занятия - 2 часа** (2 практика) Работа с солистом.

**6.5.Мелкогрупповые занятия - 4 часа** (4 практика) Работа в мелких группах

для отработки определенных элементов: выполнение групповых поддержек, часть комбинаций, работа с отстающими.

**Итоговое занятие - 2 часа (2 практика).**

Тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев.

**7. Воспитательные мероприятия – 22 часа (2 теория; 20 практикум).**

Участие в массовых мероприятиях в учреждении: образовательная ярмарка, День учителя, День матери, новогодние посиделки, награждение отличников, день рождения ЦДО, в 2- 3 танцевальных конкурсах или фестивалях, в акциях детского общественного объединения, беседы о нравственности, о пропаганде здорового образа жизни, изучение и знакомство с собой.

**8. Аттестация по итогам учебного года- 2 часа.**

Тестирование. Контроль выполнения танца.

**9.Итоговое занятие – 2 часа.**

Беседа, выполнение изученных танцев. Перспективы на будущий учебный год.

### Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Водное занятие.</b>	2	0,5	1,5	
2	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	17,5	0,5	17	контроль по физическим данным, зачет
3	<b>Акробатика</b>	18,5	0,5	18	контроль по физическим данным, зачет
4	<b>Йога</b>	17	0,5	16,5	контроль по физическим данным, зачет
5	<b>Классический танец</b>	53	1,5	51,5	контроль по физическим данным, зачет
6	<b>Репетиционно – постановочная работа</b> Индивидуальные занятия Мелкогрупповые занятия	<b>106</b> 2 4	<b>1</b>	<b>105</b> 2 4	тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев
7	<b>Воспитательные мероприятия</b>	22	2	20	Отчетный концерт, конкурсы, викторины
8	<b>Аттестация по итогам года</b>	2	0,5	1,5	Тестирование, контроль

					выполнения танца
9	<b>Итоговое занятие</b>	2	-	2	Беседа, практическое занятие
	<b>Итого часов</b>	<b>240</b>	<b>7</b>	<b>233</b>	

## Содержание учебного плана

### 2 год обучения

#### **1. Вводное занятие – 2 часа** (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.

Организационные вопросы. Обсуждение результатов участия в конкурсах и анализ работы предыдущего года обучения, просмотр конкурсных выступлений, отчетного концерта. Повторение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности, дорожного движения.

**2. Общеразвивающие упражнения - 17,5 часа** (0,5 теория; 17 практика). **Общеразвивающие** упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с

разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Данные упражнения развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку.

#### **3. Акробатика - 18,5 часа** (0,5 теория; 18 практика).

Акробатические упражнения применяются с целью совершенствования физических качеств и специальных навыков в физической подготовке. Они развивают мышцы, укрепляют связки и суставы, благотворно воздействуют на органы дыхания и кровообращения, способствуют воспитанию ловкости и координации движений, пространственной ориентировки. С помощью акробатических упражнений вырабатывается устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов. Упражнения для усвоения и отработки: ласточка, группировки, перекаты, стойки, кувырки, разнообразные перевороты.

**4. Йога - 17 часов** (0,5 теория; 16,5 практика). Упражнения йоги – действенный и очень эффективный инструмент для гармоничной оптимизации всех органов и тканей организма. Практически все упражнения хатха-йоги так или иначе воздействуют на железы внутренней секреции, благодаря чему по механизму обратной связи от последних идут сигналы в головной мозг, и появляется возможность регуляции состояния и поведения собственного ума. В комплекс упражнений входит изучение элементов для позвоночника и спины, для живота, для ног, для рук, для шеи.

**Итоговое занятие - 1 час**. Зачет по выполнению и описанию элементов ритмики, акробатики, йоги.

#### **5. Классический экзерсис - 53 часа** (1,5 теория; 51,5 практика).

### Экзерсис у станка – 17,5 часа (0,5 теория; 17 практика):

- - постановка корпуса, рук, ног;
- - Demi plie в I, II, III, V позициях;
- - Battement tendu в 1-м полугодии – в сторону, вперед и назад;
- - Battement tendu jete с I позиции, с V позиции в сторону, вперед и назад (музыкальный размер 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на 1/2 такта, во 2-м полугодии – на каждую 1/4);
- - Passe par terre в I позиции вперед и назад;
- - Demi rond de jambe par terre;
- - Battement tendu из V позиции в сторону, вперед и назад (музыкальный размер 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на 1 такт, затем – на 1/2 такта, во 2-м полугодии – на каждую 1/4).
- Rond de jambe par terre;
- - Battement tendu jete pique с 1 и позиций в сторону, вперед и назад (музыкальный размер 2/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на 1\4);
- - положение ноги Sur le cou de pied спереди, сзади и условное cou de pied, в начале изучается из положения открытой ноги в сторону, по мере усвоения – из положения ноги «вперед» и «назад» (музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4);
- - Battement frappe в сторону, вперед и назад, в начале изучается носком в пол, во 2-м полугодии – на 35 градусов (музыкальный размер 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на 1/2 такта, во 2-м полугодии – на 1/4);
- - Releve на полупальцах в I, II и V позициях – на вытянутых ногах, предварительным Demi plie, на demi plie в заключение (музыкальный размер 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на 1/2 такта);
- - Battement fondu в сторону, вперед и назад – вначале изучается носком в пол, к концу 1-го полугодия – на 45 градусов (музыкальный размер 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на 1/2 такта);
- - Battement retire поднимание и опускание работающей ноги, согнутой в колене, до колена опорой ноги, служит подготовкой к Battement developpees (музыкальный размер 4/4, исполняется на каждый такт);
- - Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад, в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед — держась за станок одной рукой (музыкальный размер 4/4 исполняется на 2 такта);
- - Grand plie на I, II, IV, V позициях, сначала изучается лицом к палке, затем – держась одной рукой за палку (музыкальный размер 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу 2-го полугодия – на каждый такт);
- - Temps releve par terre (preparation) для Rond de jambe par terre en dehors en dedans (музыкальный размер 4/4 в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем – на 1/2 такта);

- - Grand battement jete из I и V позиций в сторону, вперед и назад/ вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку, затем движение выполняется, держась одной рукой за станок (музыкальный размер 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на 1/2 такта, затем — на 1/4 такта, 2-я четверть – пауза; во 2-м полугодии — на каждую четверть);
- - наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса, перед исполняется по 1 позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке (музыкальный размер 4/4 /в 1-м полугодии – на 2 такта, во 2-м полугодии – на 1 такт).

**Экзерсис на середине зала – 17,5 часа** (0,5 теория; 17 практика).

- Deme plie en face в I, II, V позициях;
- - Battement tendu из I позиций в сторону;
- - Battement tendu с demi plie из I позиций в сторону;
- - Battement tendu jete из I позиций в сторону;
- - Ronde de jambe par terre;
- - Battement releve lent;
- - Grand battement jete;

**Allegro - 17 часов** (0,5 теория; 16,5 практика):

- Temps leve из I, II, V позициях (музыкальный размер 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем – на 1/2 такта, к концу года – на каждую четверть);
- - Pas echappe из V позиции во II и со II в V (музыкальный размер 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии – на 1/2 такта.

**Итоговое занятие – 1 час.**

Зачет по теории и практике выполнения комбинации классических элементов.

**6.Репетиционно – постановочная работа - 106 часов** (1 теория; 105 практика).

**6.1.Прослушивание и анализ музыкальных произведений для постановки танца - 1 час** (1 теория). Изучение новых веяний в хореографическом искусстве (контемпорари, вог, хип-хоп).

**6.2.Постановка танца - 40 часов** (практика).

Обучающимся представляется возможность попробовать свои силы в постановке танцевальных номеров, для этого они первоначально придумывают историю, подбирают музыкальное сопровождение и предлагают свои хореографические зарисовки. Педагог не принуждает к выполнению определенных элементов, постановочная работа идет совместно. В конце года результатом должно явиться два танцевальных номера вне зависимости от направленности.

**6.3.Отработка движений танца - 57 часов** (практика), согласно стилистике и тематике выбранного репертуара

**6.4.Индивидуальные занятия - 2 часа** (практика) Работа с солистом.

**6.5.Мелкогрупповые занятия - 4 часа** (практика) Работа в мелких группах для отработки определенных элементов: выполнение групповых поддержек, часть комбинаций, работа с отстающими.

**Итоговое занятие - 2 часа.** Тестирование, практическое задание, выполнение

изученных танцев.

#### **7. Воспитательные мероприятия – 22 часа (2 теория; 20 практикум)**

Участие в массовых мероприятиях в учреждении: образовательная ярмарка, день учителя, день матери, новогодние посиделки, награждение отличников, день рождения ЦДО, в 2- 3 танцевальных конкурсах или фестивалях, в акциях детского общественного объединения, беседы о нравственности, о пропаганде здорового образа жизни, изучение и знакомство с собой.

#### **8. Аттестация по итогам учебного года - 2 часа.**

Тестирование. Контроль выполнения танца.

#### **9.Итоговое занятие – 2 часа.**

Беседа, выполнение изученных танцев. Перспективы на будущий учебный год.

### **Учебный план 3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Водное занятие.</b>	2	0,5	1,5	
2	<b>Пластический тренаж</b>	53	1,5	51,5	контроль по физическим данным, зачет
3	<b>Классический танец</b>	53	1,5	51,5	контроль по физическим данным, зачет
4	<b>Репетиционно – постановочная работа</b>  Индивидуальные занятия Мелкогрупповые занятия	106	1	105  2 4	тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев
5	<b>Воспитательные мероприятия</b>	22	2	20	Отчетный концерт, конкурсы, викторины
6	<b>Аттестация по итогам года</b>	2	0,5	,51	Тестирование, контроль выполнения танца
7	<b>Итоговое занятие</b>	2	-	2	Беседа, практическое занятие
	<b>Итого часов</b>	240	7	233	

### **Содержание учебного плана 3 год обучения**

## **1.Вводное занятие – 2 часа (0,5 теория; 1,5 практика) – 1 занятие.**

Решение организационных вопросов, обсуждение номеров для постановки в учебном году. Повторение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности, дорожного движения. Как я провел лето. Мои достижения.

## **2.Пластический тренаж – 53 часа (1,5 теория; 51,5 практика).**

Направлен на развитие координации, начало освоения технически сложных принципов джаз-модерн танца. Основная задача–добиться достаточной свободы позвоночника при напряженном верхе. Релаксация позвоночника. Распределение напряжения и расслабления. Используется принцип «изоляции» отдельных частей тела:

1.Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2.Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.

3.Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.

4.Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.

5.Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6.Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

### **2.2. Упражнения для позвоночника.**

1.Flat back вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.

2.Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна” передняя, задняя, боковая).

### **2.3. Координация и уровни.**

1.Свинговое раскачивание двух центров.

2.Параллель и оппозиция двух центров.

3.Принцип управления “импульсивные цепочки”.

4.Координация движений рук и ног, без передвижения.

5.Основные уровни: “стоя, “сидя, “лёжа”.

6.Упражнения стрэч -характера в различных положениях.

7.Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.

8.Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

9.Движения изолированных центров.

### **2.4. Кросс. Перемещение в пространстве.**

1. Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афро-танца.
5. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.
7. Прыжки: hop, jump, leap.

### **3. Классический танец – 53 часа (1,5 теория; 51,5 практика).**

Увеличить нагрузку у станка (исполнять движения за одну руку). Знание терминологии, правильность исполнения каждого движения. Умение грамотно рассказать методику исполнения движений.

#### **Экзерсис у станка 18 часов.**

1. Grandeplie за одну руку по 1, 2, 5 позиции;
2. Bettemente-tenduna 24 <sup>1</sup>ина<sup>4</sup>;
3. Полный поворот en de hors, en de dans;
4. Bettemente-fondu;
5. Passe par terr;
6. Rond-de-Gamb par terr;
7. RelevLian на 90
8. Grand-Bettemente-gate
9. Перегиб корпуса назад (лицом к палке);
10. Grand-Bettemente
11. Bettemente-sotenuна 45, 90;
12. Комбинация растяжки, включающая в себя маленькие и большие позы классического танца;

#### **Середина 18 часов:**

1. 2,3 port de bras;
2. Pa balance;
3. Pas de burre.

#### **Allegro 17 часов:**

1. Chandment de pied;
2. Paechfppe (вначале отдельно с plie по 2 позиции, позднее прыжок слитный без пауз с работой рук на 2 позиции);
3. Различные прыжковые комбинации;
4. Double-assamble.

### **4. Репетиционно – постановочная работа - 106 часов (1 теория; 105 практика).**

**4.1. Прослушивание и анализ музыкальных произведений для постановки танца - 1 час (1 теория).** Изучение новых веяний в хореографическом искусстве (контемпорари, вог, хип-хоп, джаз, джаз - модерн).

#### **4.2. Постановка танца - 40 часов (практика).**

Обучающимся представляется возможность попробовать свои силы в



постановке танцевальных номеров, для этого они первоначально придумывают историю, подбирают музыкальное сопровождение и предлагают свои хореографические зарисовки. Педагог не принуждает к выполнению определенных элементов, постановочная работа идет совместно. В конце года результатом должно явиться два танцевальных номера вне зависимости от направленности.

**4.3. Отработка движений танца - 57 часов** (практика), согласно стилистике и тематике выбранного репертуара

**4.4. Индивидуальные занятия - 2 часа** (практика) Работа с солистом.

**4.5. Мелкогрупповые занятия - 4 часа** (практика) Работа в мелких группах для отработки определенных элементов: выполнение групповых поддержек, часть комбинаций, работа с отстающими.

**4.6. Итоговое занятие - 2 часа.**

Тестирование, практическое задание, выполнение изученных танцев.

**5. Воспитательные мероприятия – 22 часа** (2 теория; 20 практикум)

Участие в массовых мероприятиях в учреждении: образовательная ярмарка, день учителя, день матери, новогодние посиделки, награждение отличников, день рождения ЦДО, в 2- 3 танцевальных конкурсах или фестивалях, в акциях детского общественного объединения, беседы о нравственности, о пропаганде здорового образа жизни, изучение и знакомство с собой.

**6. Аттестация по итогам учебного года- 2 часа.**

Тестирование. Контроль выполнения танца.

**7. Итоговое занятие – 2 часа.**

Беседа, выполнение изученных танцев. Перспективы на будущий учебный год.

## **1.4.Планируемые результаты**

### **1 год:**

#### **Личностные результаты:**

- Умение распознавать художественную ценность движений, получать удовольствие от наблюдения за красивым исполнением.

#### **Предметные:**

- Исполнение базовых классических шагов, народные танцы и современные направления.
- Чувство темпа музыки, свободное движение в такт, следуя различным ритмам.

#### **Метапредметные:**

- Умение планировать собственную работу, распределять нагрузку, следовать графику репетиций.
- Контроль собственного поведения, сохранение спокойствия даже в стрессовых ситуациях.

### **2 год:**

#### **Личностные результаты:**

- Способны оценивать качество художественного образа.
- Заметное увеличение силы, гибкости, ловкости, подвижности суставов.
- Выполнение сложных комбинации движений без затруднений.

**Метапредметные:**

- Регулярная оценка своей деятельности, определение зоны роста и работа над ошибками.
- Анализ собственного опыта.

**3 год:****Личностные результаты:**

- Развитие уверенности в себе, могут демонстрировать готовность выступать публично, активно участвуют в групповых мероприятиях.

**Предметные результаты:**

- Запоминание большого количества разноплановых танцев, исполнение их индивидуально и группой.
- Участие в концертах, фестивалях и конкурсах, приобретение сцены опыта. повышению мотивации к продолжению занятий

**Метапредметные результаты:**

- Интерес к историческим аспектам танца, истории русской и мировой хореографии.
- Демонстрация творческих подходов к созданию новых движений и композиций.
- Эффективное сотрудничество с участниками группы, отношения сотрудничества и взаимопонимания.
- Выработка эмпатических качеств, внимание и поддержка другим участникам группы.

**Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий****2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	30.06.2026	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа
2	Сентябрь	Июнь				
3	Сентябрь	Июнь				

**2.2. Условия реализации программы****Материально-технические условия**

Занятия проходят в хореографическом зале, в котором хранятся гимнастические коврики для занятий, футбольные мячи и атрибуты к танцам, такие, как обручи, рюкзак, гимнастические ленты и др. В хореографическом зале по двум стенам расположены хореографические станки для занятия классическим танцем, по другим стенам расположены зеркала, а вдоль них гимнастические скамейки. В углу кабинета сложены маты и гимнастические

коврики. Для занятий используются музыкальные колонки, подключенные к ноутбуку, а для просмотра выступлений имеется телевизор и DVD плеер.

### **Информационное обеспечение**

Аудио: на флеш – накопителе содержится музыка для разминки, которая в течение года периодически меняется; музыкальный репертуар как старый, так и новый воспроизводится и хранится на компьютере.

Видео: диски с отчетными концертами и репетициями.

Фото: в кабинете педагога на стене имеется фотоуголок.

Интернет источники: по мере необходимости как для просмотра классических произведений целиком, так и для просмотра отдельных номеров или мастер – классов.

## **2.3. Формы аттестации**

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

аналитическая справка, видеозапись, грамота, сольный номер, журнал посещаемости, протоколы, конкурс, праздник.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

концерт, отзывы детей и родителей, диагностическая карта, открытое занятие, концерт, фестиваль.

## **2.4. Оценочные материалы**

Образовательные результаты фиксируются в индивидуальном листе развития обучающегося, куда заносятся результаты исходного уровня владения учащимися навыками вводного, промежуточного, итогового контроля. На каждого учащегося оформляется индивидуальная папка с материалами анкетирования, тестирования и достижений учащегося.

Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки

Параметры	Критерии
Балетные данные	Осанка, выворотность, танцевальный шаг, подъем стопы, гибкость, прыжок
Музыкально-ритмические способности	чувство ритма, координация движений: нервная, мышечная, двигательная музыкально-ритмическая координация.
Сценическая культура	эмоциональная выразительность создание сценического образа

**Вводный контроль** осуществляется при поступлении обучающегося в объединение и проходит в виде беседы, анкетирования, педагогического наблюдения и предварительного просмотра физических данных учащегося.

**Текущий контроль** регулярно на учебных занятиях осуществляется педагогом посредством наблюдения, опроса, выполнения практических заданий.

**Промежуточная аттестация** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им программы на каждом этапе обучения. Для выявления результативности освоения программы в начале каждого года

обучения проводится первоначальный контроль физических данных.

Для обучающихся основным методом промежуточной аттестации является:

- метод скрытого педагогического наблюдения.
- метод педагогического наблюдения;
- концертные выступления.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит десятибалльная система оценки успеваемости.

Количество баллов текущего и промежуточного контроля фиксируются в индивидуальной карте обучающегося.

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля в течение полугодия (среднеарифметический балл), если обучающийся посетил не менее 50% учебных занятий.

**Отсроченный контроль** – проводится по прошествии некоторого времени после изучения темы. Основные методы: педагогическое наблюдение, опрос, возможны небольшие зачеты, тестирование.

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года по всем разделам учебного плана и фиксируется в соответствующей документации.

Аттестация по итогам года при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни овладения знаниями и умениями определяются в соответствии с баллами по следующей шкале: 1 -4 балла – низкий уровень, 5-8 баллов - средний уровень, 9-10 баллов – высокий уровень.

Процедура оценки эффективности обучения на соответствующем этапе предполагает соотнесение следующих параметров и критериев, с уровнями хореографической подготовки.

**Оценке и контролю результатов обучения подлежат такие критерии:**

- Осанка - необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность - способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы - изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг - способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов. Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация - это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально - ритмическая координация - это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.

Эмоциональная выразительность - это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

#### **Уровни развития параметров, определяющих эффективность хореографической подготовки на всех этапах**

Параметры	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Балетные данные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Хорошая осанка</li> <li>- Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах)</li> <li>- Танцевальный шаг от 120°</li> <li>- Высокий подъем стопы</li> <li>- Очень хорошая гибкость</li> <li>- Легкий высокий прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не очень хорошая осанка</li> <li>- Выворотность в 2 из 3 суставов</li> <li>- Танцевальный шаг 90°</li> <li>- Средний подъем</li> <li>- Не очень хорошая гибкость</li> <li>- Легкий средний Прыжок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Плохая осанка</li> <li>- Выворотность в 1 из 3 суставов</li> <li>- Танцевальный шаг ниже 90°</li> <li>- Низкий подъем</li> <li>- Плохая гибкость</li> <li>- Нет прыжка</li> </ul>
Музыкально ритмические способности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Отличное чувство ритма</li> <li>- Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов)</li> <li>- нервная</li> <li>- мышечная</li> <li>- двигательная</li> <li>- Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцеваль-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Среднее чувство ритма</li> <li>- Координация движений 2 показателя из 3</li> <li>- Музыкально-ритмическая координация - не четко исполняет танцевальные элементы под музыку</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нет чувства ритма</li> <li>- Координации движений 1 показатель из 3</li> <li>- Музыкально-ритмическая координация - не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным со-</li> </ul>

	ные элементы под музыку		провождением
Сценическая культура	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене</li> <li>- Создание сценического образа</li> <li>- легко и быстро перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене</li> <li>- Создание сценического образа - не сразу перевоплощается в нужный образ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене</li> <li>- Не может создать сценический образ</li> </ul>

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований корректируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения.

Показатели освоения программы в целом складываются из суммы итогов аттестации.

Итоговый отчет результативности освоения программы проводится ежегодно в форме концерта для родителей, по которому оценивается работа педагога и обучающихся за текущий учебный год.

Педагог совместно с обучающимися подводит итоги учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ творческих достижений детей.

#### **2.4. Методическое обеспечение**

**Основная форма организации занятий** – очная, групповая, очно-заочная с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Основная форма проведения занятий** – учебное занятие.

В образовательном процессе используются следующие **методы по способу организации занятий**:

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ иллюстраций, образцов, пособий, наблюдение);
- практический (показ хореографических движений и выполнение их обучающимися, творческие задания).

по способу усвоения изучаемого материала:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания освоенные способы практической деятельности;
- частично-поисковый.

Формы организации образовательного процесса: групповая, мелкогрупповая, индивидуальная.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, встреча с интересными

людьми, диспут, защита сообщений, игра, концерт, конкурс, фестиваль, мастер-класс, наблюдение, открытое занятие, посиделки, поход, праздник, практическое занятие, тренинг, зачет, тестирование.

**Педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия:**

- Приветствие (поклон);
- Учебно – тренировочная часть (Ритмика, Классический экзерсис);
- Репетиционно – постановочная работа (Танец)
- Релаксация (поклон).

## **2.6.Список использованной литературы**

### **Для педагога:**

#### **Специальная литература**

1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Р. н/Д: Феникс, 2003.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца, издание шестое – СПб.: Лань, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб.: Диамант, 1997.
4. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.: Владос, 2002.
5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
6. [Савчук О. Школа танцев для детей](#). - СПб.: Ленинградское издательство, 2009.
7. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. - Мн.: Поппури, 2011.

#### **Дополнительная литература:**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - М: Издательский центр Академия, 2000.
2. Калинина Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. - СПб.: Речь, 2001.
3. Кордуэлл М. Психология. А-Я: Словарь – справочник. - М.: Фаир-Пресс, 2000.
4. Лоусон Т., Гэррод Д. Социология. А-Я: Словарь – справочник. - М.: Фаир-Пресс, 2000.
5. Самоукина Н.В. Игры в которые играют... Психологический практикум.- Дубна: Феникс +, 2000.
6. Станкин М.И. Психология общения: курс лекций. - Воронеж: НПО «Модэк», 2000.

#### **Для родителей и учащихся:**

1. Григорович Ю. Н. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.

2. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М.: ВЛАДОС 2013.
3. Короткова М. В. Путешествие в историю русского быта.- М.: Русское слово, 1998.
4. Максимова Е. Мадам Нет. – М.: АСТ-Пресс, 2003.
5. Миллер Э., Блэкман К. Упражнения на растяжку. - М: Москва, 2016.
6. Плисецкая М. Майя Плисецкая. – М.: Новости, 1998.
7. Шишкина В. А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.