


Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Собинского района
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
«Мир хореографии»**

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: для взрослых
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый

Разработчик:
Стати Мария Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Собинка, 2025г.

Содержание программы

Содержание	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	7
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	8
2.1. Календарный учебный график	8
2.2. Условия реализации программы	8
2.3. Формы аттестации	8
2.4. Оценочные материалы	8
2.5. Методические материалы	9
2.6. Список использованной литературы	10

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир хореографии» (далее – программа) разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Искусство танца», составитель Орлова Н.А., г. Санкт – Петербург», 2019г.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. [Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"](#).
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 –р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Санитарные правила [СП 2.4.3648-20](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573), действующие до 1 января 2027 года.
5. [Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года](#) (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
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. Устав МБУ ДО ЦДО от 09.08.2019 г.
8. Положение о наставничестве в МБУ ДО ЦДО (приказ директора ОУ от 03.09.2022 № 122).

Направленность программы – художественная.

Актуальность программы

Программа «Мир хореографии», реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных, социокультурных и духовно – нравственных потребностей человека, общества, государства.

Программа рассчитана на удовлетворение потребностей взрослых в приобщении к искусству танца.

Новизна программы: программа объединяет в себе несколько танцевальных направлений современной хореографии «Партерная гимнастика», «Йога» и разработана с учетом возрастных особенностей организма.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия, предусмотренные данной Программой, укрепляют физическое развитие; развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку.

Отличительной особенностью программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Обучение идет по единой «спиральной» структуре – занятия с увеличивающейся степенью сложности, с переходом от теории к практике, от занятий под руководством педагога до самостоятельного показа танцевальных движений и композиций. Подбор упражнений происходит исходя из особенностей возраста обучающихся, выбирается наиболее комфортный и темп занятий – умеренно быстрый.

Адресат

Программа предназначена для женщин в возрасте от 20 до 50 лет. Минимальное количество обучающихся – 5 человек, максимальное – 15.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество часов за курс обучения – 72 часа.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Учебное занятие в течение 1 часа состоит из двух составляющих: 30 минут – разминка («ритмика», «пластический тренаж», «классический экзерсис», «йога»), 30 минут – репетиционно – постановочная работа (танец, изучение элементов, комбинаций танца). Занятия проводятся в вечернее время для взрослого разновозрастного объединения.

Режим занятий

Период обучения с 01 сентября по 31 мая текущего учебного года.

Учебная нагрузка в неделю – 2 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: формирование здорового образа жизни средствами хореографического искусства.

Задачи

обучающие:

- сформировать знания в области классической, народной и современной хореографии, а также гимнастики, ритмики;
- сформировать практические умения и навыки хореографического искусства;
- обучить приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

воспитательные:

- сформировать общую культуры личности;

- воспитать инициативность, целеустремленность, ответственность по отношению к своему и чужому труду;
- сформировать потребности здорового образа жизни;
- **развивающие:**
- развить физические данные: координацию, ловкость, силу, выносливость, гибкость, правильную осанку;
- развить музыкально-пластическую выразительность;
- активизировать специфические виды памяти: моторную, слуховую, образную;
- создать базу для творческого мышления средствами хореографии.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 год обучения -72 часа

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	1	0,5	0,5	
2	Партерная гимнастика	17,5	-	17,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
3	Йога	17,5		17,5	Первоначальный, промежуточный контроль по физическим данным, зачет
4	Танец - постановочно – репетиционная работа	33	-	33	Контрольное исполнение танцев.
5	Воспитательная работа	2	-	2	беседа
6	Итоговое занятие	1	-	1	Отчетный концерт
	Итого часов	72	0,5	71,5	

Содержание программы 1-го года обучения

72 часа / 2 недельных часа

1. Вводное занятие – 1 час (0,5 теория; 0,5 практика) – 1 занятие.

Организационные вопросы, подбор музыкальных произведений для постановки, просмотр и анализ предыдущих выступлений. Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, электробезопасности.

2. Партерная гимнастика - 17,5 часов (17,5 практика) – 35 занятий по 30 минут.

Повторение и закрепление материала 1,2,3 годов обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.

Постановка спины (работа головы при подтянутой спине в положении сидя; работа стоп в этом же положении), работа над силой ног, растяжкой, акробатикой, гибкостью.

Ритмика входит в первую тренировочную часть занятия на протяжении всего года обучения, на нее уделяется 0,5 часа.

3.Йога – 17,5 часов – 35 занятий по 30 минут. (17,5 практика).

Занятие происходит по следующему плану:

2.3.1. Настройка на практику, абстракция от внешнего, настройка и дыхательная гимнастика, освобождение от посторонних мыслей. Как правило, настройка занимает 5% времени всего занятия.

2.3.2. Разминка (разогрев тела): суставная гимнастика (сукшма-вьяяма) или комплекс «поклонение солнцу» (сурья намаскар), возможен вариант начала с простых асан и подробная их отстройка. Этой части занятия уделяется до 30% времени.

2.3.3. Основная часть занятия это асаны по принципу «от простого к сложному». Примерный план основного блока:

Балансы стоя.

Асаны стоя.

Положение стоя на коленях, лежа на животе, лежа на спине.

Положение сидя.

Скрутки.

Перевернутые асаны либо подготовка к перевернутым асанам.

Основной блок вместе с перевернутыми позами занимает 50-55% времени.

2.3.4. Заключительная часть (заминка или шавасана). Шавасана является сложной асаной освоить её и понять получается не сразу. Умение полностью расслабить тело, что получается далеко не у всех. В этой части занятия внимание направляется на осознание и расслабление физического тела, останавливаясь на каждой его части.

4. Танец – 35 часов (35 практика) / 70 занятий по 0,5 часа.

Постановочно – репетиционная работа – 35 часов (35 практика).

В данный раздел входит постановка танца, отработка элементов, комбинаций, частей танца, а также по завершении постановки танца: работа над правильностью выполнений движений, сохранности рисунка, передачи образа, идеи и характера танца.

5. Воспитательная работа -2 часа.

Подготовка к отчетному концерту, выступление на концерте.

6 . Итоговое занятие – 1 час.

Подведение итогов за учебный год беседа, просмотр и анализ репетиций и выступлений.

1.4.Планируемые результаты

Результаты учитываются применительно к отдельной личности и выражаются в формировании следующих учебных качеств: знаний, умений и навыков.

В конце курса у обучающихся:

- сформировались знания в области классической, народной и современной хореографии, а также гимнастики, ритмики, йоги;
- сформировались практические умения и навыки хореографического искусства;
- обучились приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

воспитательные:

- воспитались инициативность, целеустремленность, ответственность по отношению к своему и чужому труду;
- сформировались потребности здорового образа жизни;

- развивающие:

- развились физические данные: координация, ловкость, сила, выносливость, гибкость, правильная осанка;
- развилась музыкально-пластическая выразительность;
- активизировались специфические виды памяти: моторная, слуховая, образная.

Общественно - значимые результаты: создание творческого содружества; призовые места в районных, областных, российских, международных фестивалях и конкурсах.

Личностные результаты: в результате обучения по программе обучающиеся будут иметь представление о хореографии; владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объеме данной программы; научатся чувствовать собственное тело; приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру.

Метапредметные результаты:

- овладение творческим видением исполняемого образа с позиции танцора;
- овладение умениями работать в коллективе.

Регулятивные действия: обеспечивают организацию учащимся своей учебной деятельности: - умение определять цель своей работы, в том числе учебной; выявлять этапы работы, находить соответствующие средства, осуществлять поэтапный контроль своих действий, оценивать результат своей деятельности.

Художественно - коммуникативные универсальные учебные действия: результатами художественно-коммуникативных действий в процессе обучения являются умения понимать намерения и интересы взаимодействующих с ним людей, соблюдать правила общения, умения сотрудничать, уважение чужого мнения.

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	31.05.2026	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в хореографическом зале, оборудованном хореографическими станками для занятия классическим танцем, зеркалами, так же есть гимнастические скамейки, маты, гимнастические коврики. Для занятий используются музыкальные колонки, подключенные к ноутбуку, а для просмотра выступлений имеется телевизор и ДВД - 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.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: используется педагогическое наблюдение, данные фиксируются в личную карточку учащегося, аналитические материалы.

Образовательные результаты предъявляются и демонстрируются на итоговом концерте в конце каждого года обучения, на выступлении в ЦДО «День матери», «Международный женский день», путем участия в танцевальных конкурсах и фестивалях.

2.4. Оценочные материалы

Наряду с основными методами оценки результативности обучения применяется разработанная педагогом система контроля качества образования. Данная система предполагает вводный, текущий контроль, промежуточный, отсроченный и итоговый контроль.

Вводный контроль осуществляется при поступлении учащегося в объединении и проходит в виде беседы, анкетирования, педагогического наблюдения.

Текущий контроль регулярно осуществляется педагогом посредством наблюдения, опроса, выполнения практических занятий.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и освоение программы на каждом этапе обучения.

В начале учебного года проводится контроль физических данных каждого учащегося.

Для обучающихся основным методом промежуточной аттестации является:

- педагогическое наблюдение;
- концертные выступления;
- просмотр элементов движений.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит десятибалльная система оценки усвоения учебного материала: баллы фиксируются в журнале учета работы педагога и в индивидуальной карте учащегося.

Отсроченный контроль проводится по прошествии некоторого времени после изучения темы. Методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, зачеты, тестирование.

Итоговая аттестация проводится в мае текущего учебного года обучения на отчетном концерте путем педагогического наблюдения, анализа ошибок.

Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале: 1-4 балла – низкий уровень, 5-8 баллов - средний уровень, 9-10 баллов – высокий уровень.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – обучение проходит в очной форме.

Методы обучения:

1. Метод активного слушания музыки: происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод слова: с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия: способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения: в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Формы организации образовательного процесса - групповые, индивидуально – групповые.

Формы организации учебного занятия - беседа, концерт, конкурс, мастер-класс, наблюдение, поход, праздник, практическое занятие, тренинг, зачет.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения,

технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

- приветствие (поклон);
- учебно – тренировочная часть (Пластический тренаж, йога);
- репетиционно – постановочная работа (Танец)
- релаксация (поклон)

2.6.Список 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. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. - М.: Владос, 2002.
4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
5. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. - Мн.: Поппури, 2011.

***Дополнительная литература:**

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - М: Издательский центр Академия, 2000.

Для родителей и учащихся:

1. Григорович, Ю. Н. Балет: Энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981.
2. Миллер, Э., Блэкман, К. Упражнения на растяжку. - М: Москва, 2016.
3. Шишкина, В. А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.