

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества и методического обеспечения»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 2 от 24.04.25



Художественная направленность
Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Хореография»
Возраст обучающихся: 7 -16 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)
Уровень обучения: базовый

Составитель:
Методист
Смирнова Александра Николаевна

Череповец, 2025 год

Содержание

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи программы.....	5
1.3. Учебный план, содержание программы.....	6
1.4 Планируемый результат.....	13
2. Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий.....	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе.....	18
2.4. Оценочные материалы.....	19
2.5. Методические материалы.....	19
2.6. Воспитательный компонент.....	22
2.7. Информационные ресурсы и литература.....	24
2.8. Приложения.....	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение об условиях приема на обучение в муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о порядке реализации права учащихся на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеразвивающей программы муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореография» (далее Программа) реализуется в соответствии с **художественной направленностью**, так как хореографическую деятельность необходимо рассматривать в контексте всей художественной культуры, как неотделимую часть духовной культуры общества. Детское хореографическое творчество, как важный компонент современной культуры, является сферой непосредственного контакта личного творческого опыта ребёнка с обширнейшим художественным и эстетическим опытом, накопленным в профессиональном искусстве.

Дополнительное образование – это одна из возможностей человека вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие творческого потенциала детей, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития, этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности, занятия хореографией.

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.

Данная программа является модифицированной и рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией (в отличие от специальных учебных заведений), не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья.

Программа намечает определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава класса, физических данных и возможностей каждого обучающегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных групп детей, нестандартностью индивидуальных результатов обучения

Актуальность разработки образовательной программы по современной хореографии определяется тем, что на современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и

нравственного возрождения страны через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что способствует повышению интереса обучающихся к данному виду деятельности и формированию у них культуры отношения к своему здоровью.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность

Особенность программы заключается в следующем:

- целенаправленное и последовательное формирование у обучающихся знаний и умений классической, современной хореографии;
- освоение многожанровости хореографических стилей;
- развитие самостоятельного творчества обучающихся посредством включения их в проектную деятельность.

Адресат программы.

Возраст 7-16 лет.

Объем программы: 144 часа.

Программа разделена на 2 модуля:

Первый модуль – 52 часа.

Второй модуль – 92 часа.

Форма обучения: Очная.

При необходимости возможно применение дистанционных технологий.

Наряду с учебными занятиями на базе учреждения возможны как онлайн, так и офлайн трансляция: видеозанятие, презентация занятия.

Срок освоения программы – 1 год.

Срок обучения с октября 2025 года по июнь 2026 года (включительно).

Язык обучения – русский.

Уровень обучения – базовый

Режим работы: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом.

Набор свободный. Группы разновозрастные.

По завершении полного курса обучения по программе выдается свидетельство об обучении.

Количество детей в группе 15-20.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие природных задатков и творческого потенциала ребенка в процессе обучения хореографическому искусству

Задачи:

1. Образовательные:

- знакомство с танцевальной культурой русского народа и народов мира;
- формирование навыков правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
- организация постановочной и концертной деятельности (разучивание танцевальных композиций, участие детей в конкурсах и фестивалях);
- ориентация на профессию.

2. Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков путем освоения приемов межличностного общения «воспитанник-педагог», «партнёр-партнёрша», «отдельный исполнитель-ансамбль/коллектив»;
- развитие чувства ритма;
- развитие силы, гибкости, координации.

3. Воспитательные:

- воспитание уважительного отношения к национальным традициям своего и других народов;
- формирование личностных качеств: внимательность, отзывчивость, пунктуальность, ответственность, терпимость и т.д.;
- воспитание уважительного отношения к профессии балетмейстера и членам коллектива;
- привитие сценической культуры, воспитание культуры поведения и общения;
- формирование принципов здорового образа жизни.

1.3 Учебный план, содержание программы

Учебный план

№.	Темы	Модуль 1		Модуль 2		Всего
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	1	-	-	2
2.	Классический танец*	2	12	2	10	26
3.	Партерная гимнастика.*	2	14	1	19	36
4.	Современный танец.*	2	8	1	27	38
5.	Акробатика*	1	5	-	8	14
6.	Построение и отработка танцевального	1	3	-	22	26

	репертуара.***					
7.	Итоговое занятие	-	-	-	2	2
	Итого:	9	43	4	88	144

*** Сложность и дозировка элементов и упражнений (количество, интенсивность) зависит от возраста и степени подготовленности детей.**

***** Репертуар подбирается в зависимости от возраста и способностей каждой группы.**

Для эффективности реализации программы происходит ежегодная смена репертуара.

Содержание учебного плана:

1. Вводное занятие

Теория: ТБ, ПППБ, ПДД, правила поведения на занятии.

Практика: игры на знакомство в группе.

2. Классический танец

Классический экзерсис у станка.

Теория: термины хореографии и техника движений.

Практика:

1. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Постановка корпуса на середине зала, затем лицом к станку. Позиции ног: 1,2,3,6. Позиции рук: 1,2,3. –

первое полугодие

2. Demi plie -1

3. Grand plie -2

4. Betment tendu -1

5. Betment tendu jete -2

6. Rond de jemb parter по точкам

7. Положение ноги sur le cou de pie

8. Betment foundy

9. Betment releve lent

10. Grand betment

11. Rond de jemb parter по точкам, затем слитно

12. Betment frappe

13. Перегибы корпуса в сторону и назад

14. Betment tendu pour le pied

15. Rond de jemb parter слитно

16. Rond de jemb an'lier

17. Pitit betment cou de pie.

18. Полу поворот и целый поворот к станку и от станка.

19. Перегибы корпуса в сторону и назад.

Классический танец на середине зала.

Практика:

1. 1,2,3 Pas de brass

2. Demi plie

3. Grand plie
4. Betment tendu (в сторону, вперед, назад), (крестом)
5. Betment tendu jete
6. Rond de jemb parter по точкам
7. Grand betment
8. Betment releve lent

3. Партерная гимнастика

Теория: техника выполнения движений

Практика:

Разминка

1. Упражнения для мышц шеи.
2. Упражнения для мышц плеч.
3. Упражнения для мышц рук (на силу).
4. Упражнения для мышц грудной клетки.
5. Упражнения для мышц спины на пластичность.
6. Наклоны.
7. Упражнения для мышц бедер.
8. Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.
9. Упражнения для мышц стоп.
10. Упражнения на силу мышц ног.
11. Упражнение на укрепление мышц позвоночника (лодочка, корзинка, стрела).
12. Упражнение на развитие и укрепление мышц брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов).
13. Наклоны корпуса к ногам.
14. Упражнение на развитие подвижности стопы.
15. Упражнения на силу ног.
16. Перевороты на мостах.

Растяжка.

Практика:

1. Растяжка ног (вперед, в сторону).
2. Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе.
3. Упражнения на полу (шпагат).
4. Упражнение на развитие гибкости.
5. Растяжка ног (вперед, в сторону).
6. Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе (лягушка, бабочка, йога).
7. Упражнения на полу (шпагат правый, левый, веревочка, перекаты).
8. Упражнение на развитие гибкости.

Прыжки.

Практика:

1. Прыжки по шестой позиции (мелкие).
2. Прыжки по шестой позиции в высоту с прямыми и согнутыми ногами.
3. Галоп, подскоки.
4. Прыжки по шестой позиции (мелкие).
5. Прыжки по шестой позиции в высоту с прямыми и согнутыми ногами.
6. Галоп, подскоки.
7. Soute – 1я позиция.

4. Современный танец. (Джаз – модерн танец, хип-хоп, RnB).

Теория: Основой является соприкосновение с таким направлением современной хореографии, как джаз-модерн танец. Программой предусмотрены практические и теоретические занятия. Основу занятий составляет тренаж джаз-модерн танца. Эта дисциплина вводится в программу, после того как освоены основы классического танца. Так как джаз-модерн танец не имеет единой методики преподавания, то его экзерсис может строиться на принципах классического экзерсиса, и это даёт возможность педагогу проявлять полную творческую свободу.

Вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении “стоя” и “сидя”.
5. Упражнения стрэч-характера во всех положениях: “сидя”, “лёжа”, “стоя у станка”.
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.
8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.

Практика: Развитие элементарной координации, начало освоения технических принципов джаз-модерн танца.

Раздел “Разогрев”:

1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)
2. Разогрев в положении “сидя” и “лёжа”, используя упражнения стрэч-характера, наклоны и твисты торса.
3. Соединения разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Раздел “Изоляция”:

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.
7. Комплексы изоляций.
8. Голова: комбинация из движений и геометрических фигур, разученных ранее, sundari-квадрат и sundari-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.
9. Плечи: комбинации из движений, разученных ранее, разноритмические комбинации, соединения с движениями других центров.
10. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение и комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.
11. Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.
12. Руки: комбинации из движений, разученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.
13. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений рук с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, contraction и release).

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

1. Flat bask 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).
3. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.
4. Использование падений и подъёмов во время комбинаций.
5. Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

Раздел «Координация»:

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Параллель и оппозиция двух центров.
3. Координация движений рук и ног, без передвижения.
4. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.
5. Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках.
6. Использование различных ритмов в использовании движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентированно и резко.
7. Принцип управления “импульсивные цепочки”.
8. Движения изолированных центров.
9. Бицентризм: движение двух центров в параллель и оппозицию.
10. Трицентризм в параллельном направлении.
11. Соединение движений в нескольких центрах в различных ритмических рисунках.

Раздел «Уровни»:

1. Основные уровни: “стоя, “сидя, “лёжа”.
2. Упражнения стрэч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.
4. Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
5. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.
6. Перемещение из одного уровня в другой.
7. Упражнения стрэч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

Раздел «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. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
5. Прыжки: hop, jump, leap.
6. Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
7. Основные шаги афро-танца.
8. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
9. Использование contraction и release во время передвижения.
10. Вращение как способ передвижения в пространстве.
11. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
12. Комбинации шагов, соединенными с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).
13. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

Раздел «Комбинация или импровизация»:

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д. Танцевальные комбинации в стиле различных направлений современного эстрадного танца. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

5. Акробатика (ОФП)

Теория: Объяснение необходимости присутствия акробатических и трюковых элементов в танце, их четкое исполнение и аккуратность, дисциплина при изучении. Обязательный показ педагогом всех изучаемых движений.

Практика: В подготовку, к исполнению сложных трюковых элементов, входит закачивание мышц рук и ног, с помощью партерной гимнастики. Исполнение силовых больших прыжков «стульчик»; «ножницы»; «поджатые» по диагонали и на месте. Изучение движения «колесо» и его усовершенствование в течение учебного года. Приобретение резкости и четкости в исполнении движения «ползунок» на одной, двух ногах и без рук, прыжки из присядки для укрепления коленных суставов и развития «баллона», а также для дальнейшего изучения в конце года движений: «разножка» снизу-сверху; «щучка» снизу, сверху. Обучение движению «бочонок» по диагонали. Для укрепления пресса - движение «уголок» и «отжимания» на кулаках. Увеличение количества исполняемых силовых прыжков снизу и сверху: «стульчик», «поджатые». Упражнение «ножницы» и его исполнение с большим поднятием ног. Отработка умения делать движение «колесо» с согнутыми ногами и на одной руке, как влево так и

вправо. Постоянное усовершенствование движений: «щучка», «разножка», «ползунок». Отжимание с увеличением количества упражнений: на кулаках, на руках, с хлопками.

6. Построение и отработка танцевального репертуара.

Теория: идея выступления

Практика: Постановочная работа определяется педагогом в зависимости от пройденного объёма программы и подготовленности участников ансамбля, а также наличие у педагога интересного танцевального и музыкального материала. В зависимости от этих факторов репертуар коллектива может быть разнообразным и строиться не только на материале данной программы.

Примерный репертуар:

- «Мы танцуем хип-хоп»,
- «Вместе с нами» и др.

Предполагается постановка танцевальных номеров на основе пройденного материала. В зависимости от подготовленности участников возможны обращения к дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла – идеи или воплощения определенного сюжета. Количество танцевальных номеров зависит от подготовленности учащихся и материальных возможностей коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала. Возможно от 4 до 6 танцевальных номеров в год, в том числе сольных.

Примерный репертуар:

- «Чарльстон»,
- «Рыжее чудо» и др.

Танцевальные проекты «Сделай шаг», «Сто друзей», «Дай пять».

Танцевальные проекты выполняют обучающиеся самостоятельно в сопровождении педагога.

7. Итоговое занятие

Практика: Концерт

1.4. Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения у обучающихся должны сформироваться:

Личностные результаты

- понимание значения искусства хореографии в жизни человека;
- формирование уважительного отношения к искусству других народов;
- эмоциональное восприятие музыкального произведения и передача его в танце;

- формирование навыков нравственного поведения (забота, дружба, помощь, доверие, сострадание, терпение и т.д.);
- развитие чувства вины, совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках;

Метапредметные результаты

Познавательные:

- осуществлять поиск необходимой информации;
- находить эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас;
- анализ с целью выделения существенных признаков (обучение технике выполнения танцевальной связки по частям);
- синтез – составление целого из частей (составлять и выполнять танцевальную комбинацию, используя базовые движения с усложнением соответственно годам обучения);
- сравнение (учить сравнивать техники выполнения физического упражнения);

Коммуникативные:

- умение грамотно и понятно излагать материал, выражать свои мысли, задавать вопросы по содержанию материала;
- умение вести диалог, проявлять интерес к предмету разговора, слушать и слышать;
- развитие коммуникативных навыков путем освоения приемов межличностного общения «воспитанник-педагог», «партнёр-партнёрша», «отдельный исполнитель-ансамбль/коллектив»;
- договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение; избегать, уметь конструктивно разрешать конфликты (выполнение группового задания);
- умение приходить к общему решению, выражать свою оценку, находить плюсы и минусы в точке зрения каждого, проявлять эмоции в общении;
- адекватно использовать невербальные средства общения.

Регулятивные:

- понимание учебной задачи, самостоятельное определение цели деятельности;
- умение согласовывать свои действия с действиями другими (выполнение коллективной творческой работы);
- умение проявить настойчивость и довести начатое дело до конца;

- адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, умение критически оценивать свои возможности и способности;
- умение отвечать за принятое решение, понимание нравственного смысла ответственности за свои поступки;
- самостоятельно контролировать свою деятельность в процессе коллективной работы.

Предметные результаты

На конец обучения дети должны

знать:

- основную терминологию;
- технику выполнения базовых движений классического танца, партерной гимнастики, акробатики современного танца;
- основные группы мышц;
- технику безопасности при выполнении базовых движений;
- этапы создания танцевального проекта (для детей с 14 лет).

уметь:

- правильно выполнять базовые движения классического танца, партерной гимнастики, акробатики, современного танца;
- выполнять танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн используя базовые движения и базовые движения с усложнением;
- составлять простые танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн используя базовые движения и базовые движения с усложнением;
- уметь ориентироваться в танцевальном зале;
- подчиняться требованиям педагога и коллектива, соблюдать культуру поведения в зале и на сцене, работать в паре и в ансамбле.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Количество часов в неделю: 4 часа

Количество учебных недель: 36 недель

Месяц, неделя	Тема	Форма контроля
	Модуль 1 – 52 часа.	
Октябрь 1 неделя	Вводное занятие	
	Классический танец. Постановка корпуса	
2 неделя	Партерная гимнастика. Общеукрепляющие упражнения	
	Партерная гимнастика. Растяжка. Разучивание упражнений на развитие гибкости	
3 неделя	Партерная гимнастика. Прыжки. Разучивание прыжков по 6 позиции в высоту с прямыми и согнутыми ногами	практическое задание
	Акробатика. Общеукрепляющие упражнения на развитие выносливости	
4 неделя	Акробатика. Разучивание элемента акробатики «колесо»	
	Современный танец. Разминочный тренаж по кругу. Знакомство с творчеством коллективов города Череповца	
Ноябрь 1 неделя	Современный танец. Разучивание танцевальной связки в с тиле «джаз модерн» (под счет и музыкальное сопровождение)	
	Репертуар. Подбор репертуара (просмотр видеороликов)	
2 неделя	Классический танец. Разучивание позиций рук и ног на середине зала и у станка	практическое задание
	Партерная гимнастика. Разучивание упражнений на укрепление мышц позвоночника	
3 неделя	Партерная гимнастика. Разучивание упражнений на развитие и укрепление мышц брюшного пресса	
	Партерная гимнастика. Растяжка. Подготовка к изучению шпата	
4 неделя	Классический танец. Вращение по кругу и по диагонали	
	Партерная гимнастика. Разучивание прыжковой комбинации по линиям	
Декабрь – ноябрь	Классический танец. «Demi plie»	
	Акробатика. Общая физическая подготовка	
Декабрь 1 неделя	Партерная гимнастика. Растяжка на коврике.	
	Современный танец. Разучивание танцевальной комбинации в стиле «хип – хоп»	
2 неделя	Классический танец. «Betment tendu»	
	Современный танец. Разминочный тренаж в стиле «дажз-модерн» на середине зала	
3 неделя	Классический танец. «Grand betment» у станка и на середине зала	

	Репертуар. Построение и отработка танцевальной связки в стиле «джаз»- модерн» под счет	
4 неделя	Классический танец. «Релеве»	практическое задание
	Современный танец. Повторение и закрепление танцевальной связки в стиле «хип – хоп» (под счет)	
	Модуль 2 – 92 часа	
Январь 2 неделя	Современный танец. Разучивание основного шага «Чарльстон»	
	Репертуар. Построение танцевальной связки в стиле «Чарльстон»	
Январь 3 неделя	Классический танец. Ориентация в пространстве	
	Репертуар. Повторение и закрепление танцевальной связки в стиле «хип – хоп»	
Январь 4 неделя	Современный танец. Разучивание плии в стиле « джаз-модерн»	открытое занятие
	Репертуар. Разучивание плии в стиле «джаз-модерн»	
Январь 5 неделя	Современный танец. Повторение изученного материала	концерт
	Репертуар. Концерт	
Февраль 1 неделя	Партерная гимнастика. Общеукрепляющие упражнения на развитие выворотности и гибкой координации	
	Репертуар. Соединение танцевальных связок в одну. Отработка под счет	
Февраль 2 неделя	Современный танец. Разогрев с использованием уровней	практическое задание
	Репертуар. Разучивание танцевальных связок в стиле «хип – хоп»	
Февраль 3 неделя	Партерная гимнастика. «Ритмика»	
	Современный танец. Упражнения Стрейч во всех положениях	
Февраль 4 неделя	Репертуар. Отработка движений в парах под музыкальное сопровождение	
	Классический танец. Прыжки «соте»,разучивание	
Март 1 неделя	Партерная гимнастика. Перекаты на коврике, направленные на развитие выворотности и гибкости	
	Партерная гимнастика. Упражнения на укрепление мышц спины	
Март 2 неделя	Современный танец. Импровизация в стиле различных направлений современного эстрадного танца	практическое задание
	Акробатика. Боковой переворот на полу	
Март 3 неделя	Современный танец. Комбинации шагов в различных направлениях	
	Репертуар. Гимнастические поддержки, разучивание	
Март 4 неделя	Классический танец. «Port De Bras», разучивание	
	Партерная гимнастика. Разминка на середине зала в парах	
Апрель 1 неделя	Современный танец. Перемещение в пространстве, шаги по квадрату	практическое задание
	Репертуар. Отработка танцевальной связки. Отработка танцевальных связок по счет и музыкальное сопровождение	

Апрель 2 неделя	Современный танец. Вращение, как способ передвижения в пространстве	
	Классический танец. «Pitit betment sou de piès», разучивание. Перегибы корпуса в стороны и назад (под счет и музыкальное сопровождение)	
Апрель 3 неделя	Классический танец. Разучивание, «Betment releve lent» подъем ноги на 90% под счет	
	Современный танец. Закрепление, отработка танцевальных номеров	
Апрель 4 неделя	Современный танец. Комплексы изоляций Вращение на месте и по диагонали. Танцевальная связка в стиле «хип –хоп».	
	Акробатика. Общеукрепляющие упражнения, увеличение нагрузки	
Апрель 5 неделя	Партерная гимнастика. Разминка на середине зала в парах	
	Современный танец. Комплексы изоляций Вращение на месте и по диагонали. Танцевальная связка в стиле «хип –хоп».	
Май 1 неделя	Акробатика. Общеукрепляющие упражнения, увеличение нагрузки	
	Репертуар. Отработка танцевальной связки. Отработка танцевальных связок по счет и музыкальное сопровождение	
Май 2 неделя	Репертуар. Отработка танцевальной связки. Отработка танцевальных связок по счет и музыкальное сопровождение	
	Партерная гимнастика. Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе	
Май 3 неделя	Акробатика. Общеукрепляющие упражнения, увеличение нагрузки	
	Современный танец. Соединение танцевальных связок в танец. Генеральный прогон танцевальных номеров	
Май 4 неделя	Классический танец. «Rond de jemb parter по точкам», разучивание. «Betment frappe», разучивание	
	Современный танец. Соединение танцевальных связок в танец. Генеральный прогон танцевальных номеров	
Июнь 1 неделя	Партерная гимнастика. Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе	
	Партерная гимнастика. Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе	
Июнь 2 неделя	Партерная гимнастика. Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе	
	Итоговое занятие. Концерт	

2.2 Условия реализации программы

Наименование	Количество
Настенное зеркало	1
Станок	1
Коврики гимнастические	20

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование или среднее профессиональное образование.

2.3 Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года. Методы контроля: опросный метод, анализ процесса и продукта деятельности, наблюдение.

Аттестация по итогам реализации общеразвивающей программы обучающимися проводится в апреле-мае.

Форма аттестации обучающихся по итогам реализации образовательной программы: концерт

Результаты обучения по программе отслеживаются по трем показателям:

1. Предметные результаты обучения (теоретическая и практическая подготовка учащегося по основным разделам учебного плана).
2. Метапредметные результаты обучения (в познавательной, организационной и коммуникативной деятельности).
3. Личностное развитие учащегося в процессе освоения им программы.

(См. мониторинговую программу)

2.4 Оценочные материалы

В качестве способов определения достижения обучающимися планируемых результатов используется следующий диагностический инструментарий.

Перечень:

- анализ продукта деятельности,
- протокол наблюдения.

2.5 Методические материалы

Содержание программы включает следующие разделы:

- партерная гимнастика
- классический танец
- современный танец
- акробатика
- построение и отработка танцевального репертуара

Раздел «Партерная гимнастика» включает в себя выполнение упражнений на все группы мышц. Упражнения выполняются на полу.

Раздел «Классический танец» включает в себя изучение позиций рук и ног, основные движения, расширение знаний в области классических терминов, изучение и исполнение классического экзерсиса. Выполняя движения классического экзерсиса, обучающиеся приобретают выразительность и четкость в движениях, что важно для любого танцовщика. Оздоровительный момент экзерсиса это развитие выносливости, физических данных.

Раздел «Современный танец» Увлечение детей ритмами разнообразных танцевальных жанров не менее сильно, чем классическим танцем. Поэтому в данном разделе учащиеся знакомятся с особенностями эстрадной и народной стилизации классического танца. На основе изученных танцевальных элементов – составление сюжетных танцевальных композиций.

Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия джаз-модерн танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир.

Раздел «Акробатика» включает в себя упражнения на координацию, акробатические элементы на дорожке (перевороты, колесо), работа с предметами (мячи, кольца) комбинационные прыжки, сочетание акробатических элементов с хореографией упражнения на развитие силы (отжимания, подтягивания).

В разделе **«Построение и отработка танцевального репертуара»** предполагается постановка танцевальных номеров на основе пройденного

материала. В зависимости от подготовленности участников ансамбля возможны обращения к дополнительному материалу. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла – идеи или воплощения определенного сюжета. Количество танцевальных номеров зависит от ступени обучения, подготовленности учащихся и материальных возможностей коллектива (пошив костюмов), а также наличия качественного музыкального материала.

Методическое обеспечение

№	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и технические средства обучения	Форма диагностики
1	Классический танец	Групповое учебное занятие. Игровая программа. Концерт.	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений. Практический: отработка упражнений. Создание проблемной ситуации. Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски. Видеоматериалы. Костюмы, реквизит.	Тестирование, зачет. Открытое занятие.
2	Партерная гимнастика	Групповое учебное занятие.	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений. Практический: отработка упражнений. Создание проблемной ситуации. Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха,	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски. Видеоматериалы. Костюмы, реквизит.	Тестирование, зачет. Открытое занятие. Тестирование зачет, открытое занятие.

			поощрение, требование		
3	Акробатика	Групповое учебное занятие. Экскурсия в спорт-клуб.	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений. Практический: отработка упражнений. Создание проблемной ситуации. Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски. Видеоматериалы. Костюмы, реквизит.	Тестирование, зачет. Открытое занятие.
4	Современный танец	Групповое учебное занятие. Репетиция.	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений. Практический: отработка упражнений. Создание проблемной ситуации. Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование.	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски. Видеоматериалы. Костюмы, реквизит.	Тестирование, зачет. Открытое занятие.
5	Постановка и отработка танцевального репертуара	Групповое учебное занятие. Репетиция. Посещение концерта.	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений. Практический: отработка упражнений. Создание проблемной ситуации. Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха,	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски. Видеоматериалы. Костюмы, реквизит. Мультимедийная аппаратура	Тестирование, зачет. Концерт.

			поощрение, требование		
--	--	--	-----------------------	--	--

2.6. Воспитательный компонент

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

Цель воспитательной работы - создание пространства для самоопределения и самореализации личности ребенка, обеспечивающего социальную защиту и поддержку взросления, духовно-нравственное становление.

Моя страна Формирование гражданской позиции уч-ся посредством развития знания о культуре и истории развития России бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, в частности Северо-Западного региона			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День города	Флэш-моб	Развитие коммуникативных навыков	ноябрь
В кругу друзей Содействие успешной адаптации детей в социуме посредством приобретения опыта межличностной культуры общения.			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
Посвящение в танцоры	Праздничная программа	Создание единого детского коллектива	октябрь
«К нам приходит новый год!»	Новогоднее представление	Создание у детей праздничного настроения	декабрь
Международный женский день	Концерт	Воспитание любви и уважения к матери	март
Время добрых дел Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе совместной деятельности			
Событие	Форма	Сроки	

День Победы	Акция «Подарок солдату»	Привлечь внимание к историческим событиям Великой Отечественной войны Воспитывать патриотические чувства к Родине, уважение к людям, защищавшим нашу страну.	май
День защиты животных	Акция «Лапа помощи»	Воспитание милосердия и любви к животным	октябрь
Формула здоровья			
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.			
Событие	Форма		Сроки
День здоровья	Веселые старты (совместно с родителями)	Формирование здорового образа жизни и сплочение детско-родительских отношений	В течение год

2.7. Информационные ресурсы и литература

- Адеева, Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учебное пособие. - СПб.: Композитор; Санкт-Петербург, 2006.
- Александрова Н.А. Классический танец для начинающих: Учебное пособие/ Н.А. Александрова, Е.А. Малашевская.- СПб.: Планета музыки, 2014.
- Антропова, Л.В. Развитие выразительности в процессе обучения хореографическому искусству // Образование и общество. - 2011. - №4.
- Барышникова, Т. Азбука хореографии. - М.: Айрис-Пресс, 2000.
- Мельникова, Е.П. Хореографический коллектив как средство развития творческой самореализации личности / Е.П. Мельникова // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5.
- Образовательная программа по классическому танцу / Составитель Н.В. Гаврилюк.- Томск: МОУДОД Детская школа искусств № 40, 2006.

2.8. Приложения

Мониторинговая программа

Форма аттестации – концерт /май 4 неделя/

№ п/п	Параметры	Критерии	Показатели	Диагностический инструментарий
1	Теоретические знания	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основную терминологию; - технику выполнения базовых движений классического танца, партерной гимнастики, акробатики современного танца; - основные группы мышц; - технику безопасности при выполнении базовых движений; - этапы создания танцевального проекта (для детей с 14 лет). 	<p>Низкий уровень. Владеет менее чем ½ объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины; осознает взаимосвязи только некоторых понятий; слабое понимание правил деятельности; путает последовательность действий.</p> <p>Средний уровень. Объем освоенных теоретических знаний составляет более ½; учащийся сочетает специальную терминологию и бытовую; с помощью педагога может определить приоритеты, выстроить взаимозависимости; может объяснить основные правила деятельности, с помощью педагога обосновать последовательность действий.</p> <p>Высокий уровень. Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой; специальные термины употребляет осознанно и в их полном соответствии с содержанием; учащийся может установить причинно-следственные связи между понятиями; умеет объяснить правила деятельности и обосновать последовательность действий.</p>	Бланки тестов, опросников, анкет.
2	Практические	- правильно выполнять базовые	Низкий уровень. Овладел менее чем ½ умений и навыков,	Карта

	ие умения	<p>движения классического танца, партерной гимнастики, акробатики, современного танца;</p> <p>- выполнять танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн используя базовые движения и базовые движения с усложнением;</p> <p>составлять простые танцевальные комбинации в стиле джаз-модерн используя базовые движения и базовые движения с усложнением;</p> <p>- уметь ориентироваться в танцевальном зале;</p> <p>- подчиняться требованиям педагога и коллектива, соблюдать культуру поведения в зале и на сцене, работать в паре и в ансамбле.</p>	<p>предусмотренных программой; учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; учащийся способен выполнить лишь простейшие практические действия.</p> <p>Средний уровень. Объем освоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; работает с оборудованием с помощью педагога; учащийся выполняет задание на основе образца.</p> <p>Высокий уровень. Освоены практически все умения и навыки, предусмотренные программой; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; выполняет практические задания с элементами творчества.</p>	наблюдений Алгоритм анализа продукта деятельности
3	Развитие	<p>- чувство ритма (умение различать простейшие музыкальные ритмы 2/4, 4/4, согласовывать свои действия с музыкальным ритмом)</p> <p>- гибкость</p>	<p>Высокий уровень. Четко слышит ритмический рисунок, выполняет движения в такт ритма, выделяет сильную долю</p> <p>Средний уровень. Слышит ритм, но нечетко выполняет ритмический рисунок</p> <p>Низкий уровень. Не слышит ритм</p> <p>Наклон вперед из положения сидя на полу</p> <p>В – более 10 см</p> <p>С – от 0 до 10см</p> <p>Н – до 0 см</p>	

		- координация движений	<p>Высокий уровень. Слаженность движений рук и ног при выполнении танцевальных композиций (согласно году обучения), способность сохранять равновесие в движении и статике</p> <p>Средний уровень. Не всегда слаженные движения рук и ног при выполнении танцевальных композиций (согласно году обучения), не всегда может сохранять равновесие в движении и статике</p> <p>Низкий уровень. Неслаженные движения рук и ног, с трудом сохраняет равновесие</p>	
4	Метапредметные умения	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск необходимой информации; - находить эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас; - анализ с целью выделения существенных признаков (обучение технике выполнения танцевальной связки по частям); - синтез – составление целого из частей (составлять и выполнять танцевальную комбинацию, используя базовые движения с усложнением соответственно годам обучения); - сравнение (учить сравнивать техники выполнения физического упражнения); <p>Коммуникативные:</p>	<p>Высокий уровень. Самостоятельно осуществляет поиск необходимой информации; может проанализировать двигательную задачу, выполнить ее; самостоятельно умеет договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества в совместной деятельности: «воспитанник-педагог», «партнёр-партнёрша», «отдельный исполнитель-ансамбль/коллектив»; умеет самостоятельно определить цель деятельности, понять учебную задачу, выбрать пути ее достижения, контролировать, проявлять настойчивость и адекватно оценить результат</p> <p>Средний уровень. При помощи педагога может осуществить поиск необходимой информации, проанализировать двигательную задачу и способы ее решения; не всегда умеет договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества в совместной деятельности: «воспитанник-педагог», «партнёр-партнёрша», «отдельный исполнитель-ансамбль/коллектив», иногда требуется помощь педагога; с</p>	Карта наблюдений

	<ul style="list-style-type: none"> - умение грамотно и понятно излагать материал, выражать свои мысли, задавать вопросы по содержанию материала; - умение вести диалог, проявлять интерес к предмету разговора, слушать и слышать; - развитие коммуникативных навыков путем освоения приемов межличностного общения «воспитанник-педагог», «партнёр-партнёрша», «отдельный исполнитель-ансамбль/коллектив»; - договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение; избегать, уметь конструктивно разрешать конфликты (выполнение группового задания); - умение приходить к общему решению, выражать свою оценку, находить плюсы и минусы в точке зрения каждого, проявлять эмоции в общении; - адекватно использовать невербальные средства общения. <p>Регулятивные:</p>	<p>помощью педагога может правильно поставить цель своей деятельности, оценить учебную задачу, наметить пути решения, контролировать, проявить настойчивость, решить ее и адекватно оценить результат.</p> <p>Низкий уровень. Не умеет осуществлять поиск информации и анализировать двигательную задачу; Не умеет договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества в совместной деятельности: «воспитанник-педагог», «партнёр-партнёрша», «отдельный исполнитель-ансамбль/коллектив», требуется помощь педагога; Не умеет принимать учебную задачу, ставить цель деятельности и эффективно ее осуществлять.</p>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - понимание учебной задачи, самостоятельное определение цели деятельности; - умение согласовывать свои действия с действиями другими (выполнение коллективной творческой работы); - умение проявить настойчивость и довести начатое дело до конца; - адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, умение критически оценивать свои возможности и способности; - умение отвечать за принятое решение, понимание нравственного смысла ответственности за свои поступки; - самостоятельно контролировать свою деятельность в процессе коллективной работы. 		
5	Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"> - понимание значения искусства хореографии в жизни человека; - формирование уважительного отношения к искусству других народов; - эмоциональное восприятие музыкального произведения и передача его в танце; - формирование навыков нравственного поведения (забота, дружба, помощь, доверие, сострадание, терпение и т.д.); 	<p>Высокий уровень. Ярко выражен интерес к искусству хореографии, высокая степень ответственности и исполнительской воли, умеет справляться с волнением, постоянно участвует в концертных выступлениях; уважительно относится к педагогу и членам коллектива в совместной творческой деятельности; знает и соблюдает правила поведения на занятии и выступлениях; заботится о своем здоровье.</p> <p>Средний уровень. Выражен интерес к искусству хореографии, не всегда удается справиться с волнением,</p>	Карта наблюдений

		<ul style="list-style-type: none"> - развитие чувства вины, совести как регуляторов морального поведения; - установка на здоровый образ жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках; 	<p>нерегулярно участвует в концертных выступлениях; такие качества как организованность, ответственность, уважение к педагогу и сверстникам проваливаются не всегда, знает, но не всегда соблюдает правила поведения на занятии и выступлениях; заботится о своем здоровье.</p> <p>Низкий уровень. Не выражен интерес к искусству хореография, не может справиться с волнением, избегает участия в концертных выступлениях; такие качества как организованность, ответственность, уважение к педагогу и сверстникам проявляются крайне редко, правил поведения на занятиях и выступлениях соблюдает в зависимости от особенностей ситуации и мотивации; ситуативно заботится о здоровье.</p>	
--	--	---	---	--

«АНАЛИЗ СЦЕНИЧЕСКОГО ТАНЦА»

1. Точность и качество исполнения

высокий уровень – точность воспроизведения танцевального рисунка;

средний уровень – есть незначительные неточности в исполнении танца;

низкий уровень – неточное воспроизведение танцевального рисунка.

2. Содержание изображения (полнота изображения образа)

высокий уровень – качественное, осмысленное исполнение упражнений и освоение сценических навыков, умение импровизировать и доносить до зрителя основную мысль произведения

средний уровень – грамотное исполнение с небольшими недочетами, старается импровизировать

низкий уровень – исполнение с большим количеством недостатков, слабая физическая подготовка, не умеет импровизировать.

2. Музыкальность

высокий уровень – точность воспроизведения ритма и темпа;

средний уровень – есть незначительные неточности в исполнении;
 низкий уровень – неточное воспроизведение темпа и ритма.

4. Артистизм

высокий уровень – Раскрепощено чувствует себя на сцене, синхронное выполнение танцевальных движений

средний уровень – есть незначительные неточности в исполнении движений, не всегда справляется с волнением;

низкий уровень – отсутствует эмоциональная включенность, не может исполнить танцевальные движения, скованно чувствует себя на сцене.

Протокол наблюдения

№	Фамилия, имя	Что мы хотим наблюдать									
		Умение взаимодействовать в группе		Навыки публичных выступлений		Организационно-волевые качества Поведенческие качества		Развитие		Культура поведения	
		согласованность работы в паре, в коллективе находить общее решение даже при столкновении интересов		Умение настроиться и собраться перед выступлением Умение найти контакт с публикой		воля, самообладание, организованность, ответственность	конфликтность, сотрудничество, толерантность	Музыкальный и танцевальный вкус Эмоциональность исполнения танцевального номера Креативность в выполнении заданий		Поведение в зрительном зале и на сцене	
		Сентябрь - октябрь	Апрель-май	Сентябрь-октябрь	Апрель-май	Сентябрь-октябрь	Апрель-май	Сентябрь-октябрь	Апрель-май	Сентябрь-октябрь	Апрель-май
