

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

Принята на педагогическом совете  
Протокол № 2 от 24.04.25



Утверждена  
Приказ № 48 от 24.04.25

Итого:

Художественная направленность  
Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Школа танца»**  
Возраст обучающихся: 7 -16 лет  
Срок реализации программы: 1 год (122 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.....   | 6  |
| 1.3. Учебный план, содержание программы.....                                     | 6  |
| 1.4 Планируемый результат.....   | 12 |
| 2. Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.....                | 14 |
| 2.1. Календарный учебный график.....   | 14 |
| 2.2. Условия реализации программы.....   | 20 |
| 2.3. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по<br>программе..... | 21 |
| 2.4. Оценочные материалы.....  | 21 |
| 2.5. Методические материалы.....   | 21 |
| 2.6. Воспитательный компонент.....   | 23 |
| 2.7. Информационные ресурсы и литература.....                                    | 25 |
| 2.8. Приложения.....   | 26 |

## **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 **«Школа танца»** (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.

**Форма обучения:**

Очная с применением дистанционных технологий.

Наряду с учебными занятиями на базе учреждения возможны как онлайн, так и офлайн трансляция: занятия с применением видео приложений, видео занятия и выступления.

**Объем программы- 122 часа.**

Программа имеет два модуля:

Первый модуль – 46 часов.

Второй модуль – 76 часов.

**Срок освоения программы 1 год.**

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

**Язык обучения** – русский.

**Уровень обучения** – базовый

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

По завершению полного курса обучения по программе выдается свидетельство об обучении

Количество детей в группе 15-20 чел.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование устойчивого интереса ребенка к хореографическому искусству.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование практических умений и навыков в области хореографического искусства,

- получение теоретических знаний

**Развивающие:**

- развитие гибкости, координации движений через упражнения базовой технической подготовки,

- развитие чувства ритма через выполнение танцевальных композиций,

- развитие эмоционального восприятия окружающего мира через музыку и движение

**Воспитательные:**

- воспитание чувства уверенности в собственных силах, ответственности за общий результат,

- формирование нравственных представлений,

- формирование творческого коллектива.

### 1.3 Учебный план, содержание программы

#### Учебный план

| №<br>п/п | Тема   | Модуль 1 |          | Модуль 2 |          | Всего: | Форма<br>аттестации |
|----------|--|----------|----------|----------|----------|--------|---------------------|
|          |  | Теория   | Практика | Теория   | Практика |        |                     |
| 1.       | Вводное занятие  | 1        | 1        | -        | -        | 2      | Концерт<br>Опрос    |
| 2.       | Ритмопластика*<br>а) постановка корпуса<br>б) развитие чувства ритма<br>в) ориентация в пространстве<br>г) танцевальные элементы | 2        | 18       | 1        | 5        | 26     |                     |
| 3.       | Партерная гимнастика*<br>а) разминка<br>б) растяжка<br>в) прыжки<br>г) танцевальные элементы                                     | 2        | 14       | 1        | 13       | 30     |                     |
| 4.       | Классический танец   | 1        | 7        | 2        | 10       | 20     |                     |
| 5.       | Акробатика (ОПФ)*  | -        | -        | 2        | 6        | 8      |                     |
| 6.       | Постановка и отработка танцевального репертуара***   | -        | -        | 2        | 22       | 24     |                     |
| 7        | Концертная деятельность  | -        | -        | -        | 10       | 10     |                     |
| 8.       | Итоговое занятие   | -        | -        | -        | 2        | 2      |                     |
|          | Всего:   | 6        | 40       | 8        | 68       | 122    |                     |

**\* 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, правила поведения на занятии, ПДД, ПППБ.

Практика: Игры на знакомство.

### **2. Раздел: «Ритмопластика»**

Теория: Ритмика – основная часть занятий на начальном этапе обучения детей танцу.

«Ритмика» включает ритмические упражнения, музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности: формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, развивать чувство ритма. Следует развить умение ориентироваться в маршевой и танцевальной музыке, определять ее характер, метроритм, умение согласовывать музыку с движением. На занятиях ритмикой у детей в игровой форме развивается элементарная координация, чувство ритма и активная эмоциональная реакция на музыку. Шаги, бег, прыжки готовят тело к более сложным движениям. Танцевальные комбинации и этюды должны носить светлые и жизнерадостные мотивы. Для развития чувства ритма могут использовать приемы ритмопластики.

#### **1. Постановка корпуса:**

Теория: Изучение позиций ног. Изучение положений рук: на поясе, варианты простых *por de bras* с вытянутыми руками.

Практика: Постановка спины:

- а) упражнения на ассоциациях (“солдатик”, “столбик” и т.д.);
- б) работа с предметами (палка, скакалка);
- в) повороты шеи, наклоны головы при прямой спине в положении сидя;
- г) работа стоп в этом же положении.

Упражнения на натянутость ног и постановку спины:

- а) *vattmant tendu* вперёд по VI позиции;
  - б) ходьба с носочка на пятках, шаг с высоким подъёмом ног.
- Выворотная позиция ног при натянутой и сокращённой стопе.  
Работа над силой ног.  
Растяжка.  
Упражнения на гибкость, пластику.

#### **2. Развитие чувства ритма:**

Практика: Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз:

а) определение и передача в движении: характера музыки (спокойный, торжественный); темпа (умеренный); сильных и слабых долей.

б) разучивание различных стихов и считалок с ударением на сильную долю при работе под музыку;

в) всевозможные ритмические рисунки с хлопками и притопами на разные музыкальные доли, на начало и конец музыкальной фразы.

Проведение игрового тренинга на развитие чувства ритма, координации движений и эмоциональной выразительности.

### **3. Ориентация в пространстве**

Практика: Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещений в пространстве:

а) ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;

б) бег (легкий, стремительный, широкий);

в) танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);

г) подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;

д) деление зала по точкам;

е) умение держать линию, колонну;

ж) соблюдать интервалы, строить круг;

з) соблюдать интервалы во время движения;

и) знать своё место в зале;

к) перестроения на месте и в движении:

- врассыпную;

- по кругу;

- друг за другом;

- парами.

Движения в пространстве:

а) прочёсы;

б) змейка;

в) бег (легкий, стремительный, широкий);

г) танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);

д) галоп;

е) галоп по кругу, по диагонали, в парах.

Положение в паре:

а) в продвижении по кругу;

б) по диагонали;

в) лицом друг к другу.

Перестроения во время ходьбы, бега, подскоков:

а) врассыпную;

б) по кругу;

в) друг за другом;

г) парами.

### **4. Танцевальные элементы:**



Практика: шаг с plie;  
double шаг с plie;  
pas полонеза;  
pas польки.  
бег;  
прыжки по VI позиции;  
приставной шаг;  
приставной шаг с plie;  
вынос ноги на каблук в сторону;  
притоп;  
подскоки на месте и в продвижении;  
шаг галопа.  
pas польки с поворотом  
основной шаг вальса (3 /4)

### **3. Раздел: Партерная гимнастика.**

Теория: правила и техника выполнения упражнений.

#### **1. Разминка.**

Практика:

1. Упражнения с потягиванием
2. Упражнения для мышц шеи.
3. Упражнения для мышц плечевого пояса
4. Упражнения для мышц рук (на силу).
5. Упражнения для мышц грудной клетки.
6. Упражнения для мышц спины на пластичность.
7. Наклоны.
8. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
9. Упражнения для мышц ног.
10. Прыжки, ходьба на месте и в движении.
11. Упражнение на развитие подвижности стопы.

#### **2. 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.

#### **3. Прыжки.**

Практика:

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

#### **4. Танцевальные элементы:**

Практика:

- а) шаг с plie;

- б) double шаг с plie;
- в) pas полонеза;
- г) pas польки.

#### **4.Раздел: Классический танец**

Теория: Пояснение понятия «Классический танец». Показ основных позиций рук и ног, постановка корпуса, головы.

##### **1. Классический экзерсис у станка.**

Практика:

1. Demi plie 1т. 4ч.
2. Grand plie 2т. 4ч.
3. Betment tendu 1т. 4ч., 1т. 2ч.
4. Betment tendu pour le pied 1т. 4ч.
5. Betment tendu jete 1т. 4ч.
6. Grand betment 2т. 2ч 45 град.
7. Rond de jemb parter по точкам 2т. 4ч.
8. releve (по всем позициям ног).
9. Положение ноги sur le saut de pique
10. Betment releve lent 2т. 4ч. 45 град.
11. Grand betment 2т. 2ч 90 град.

##### **2. Классический танец на середине зала.**

Практика:

1. Pas de brass 4т. 4ч.
2. Demi plie 1т. 4ч.
3. Grand plie 2т. 4ч.
4. Betment tendu 1т. 4ч.
5. Betment tendu jete 1т. 4ч.
6. Rond de jemb parter по точкам 2т. 4ч.
7. Betment tendu jete 1т. 4ч.
8. Grand betment 2т. 2ч 45 град.
9. Por de bra (1,2,3)
10. Grand betment 2т. 2ч 90 град.

#### **5. Раздел: 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 укрепление 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 – сгибание и разгибание туловища из положения «лежа» в «сед».

## **6. Раздел: Постановка и отработка танцевального репертуара**

Теория: Разучиваются простые танцевально-ритмические комбинации и танцевальные этюды на основе пройденных движений. Музыкальное сопровождение должно соответствовать детской тематике и иметь четко выраженное квадратное построение. На первой ступени обучения репертуар, конечно - же, не занимает большой объём в данной программе. Это объясняется тем, что на первой ступени обучения основной упор делается на закрепление начальных хореографических умений и навыков. На этом этапе целесообразнее выучить с детьми один небольшой танец, построенный на доступных этому возрасту движениях.

**Примерный репертуар подбирается в соответствии с подготовленностью группы:**

- танцевальный этюд «Вместе весело шагать»,
- «Гуси»,
- «Антошка»,
- «Разбойники»,
- «Все дело в шляпе»,
- «Веселые скакалки»,
- «Рок-н-ролл»,
- «Танцуй пока молодой»,
- «Мы к вам заехали на час»,
- «Мы танцуем хип-хоп» и т. д.

Практика: непосредственная отработка танцевального репертуара.

## **7. Раздел: Концертная деятельность.**

Практика: непосредственная концертная деятельность.

## **8. Раздел: Итоговое занятие.**

Практика: Концерт.

### **1.4. Планируемый результат**

#### **Личностные результаты**

- понимание значения искусства хореографии в жизни человека;
- развитие чувства прекрасного через знакомство с музыкальными произведениями и искусством танца;
- формирование навыков нравственного поведения (забота, дружба, помощь, доверие, сострадание, терпение и т.д.);
- установка на здоровый образ жизни;
- адекватное понимание причин успеха и неудач через анализ своей деятельности.

## **Метапредметные результаты**

### **Познавательные**

- осуществлять поиск необходимой информации;
- понимание сути двигательного действия;
- анализ с целью выделения существенных признаков (обучение технике выполнения танцевальной связки по частям);
- синтез – составление целого из частей (выполнять танцевальную комбинацию);
- сравнение (учить сравнивать качество выполнения физического упражнения по заданным критериям);
- оценка своей деятельности (оценка результата по критериям).

### **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;
- общение с партнерами по совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение, избегать конфликтов (выполнение группового задания);
- умение приходить к общему решению, выражать свою оценку, проявлять эмоции в общении.

### **Регулятивные**

- понимание учебной задачи, определение цели деятельности с помощью педагога;
- 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;
- осуществление первоначального контроля за своей деятельностью.

## **Предметные результаты**

### **На конец обучения дети должны**

#### **знать:**

- понятие «ритм», характер музыки;
- классические позиции рук и ног и их названия, постановку спины и головы;
- технику выполнения упражнений на все группы мышц, акробатических элементов

#### **уметь:**

- определять характер музыки;
- выполнять движения в ритме мелодии, соединять танец и музыку;
- ориентироваться на сценической площадке (держаться на сцене, танцевать в паре, в линии, в кругу и в других рисунках);
- выполнять основные классические движения у станка и на середине зала;

- держать осанку;
- выполнять простые акробатические элементы;
- выполнять комбинированные танцевальные движения;
- самостоятельно создавать эмоционально-двигательный образ и простейшие танцевальные комбинации;
- подчиняться требованиям педагога и коллектива, соблюдать культуру поведения в зале и на сцене, работать в паре.

## Раздел 2 . Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 31

Количество часов в неделю: 4

| Неделя                      | Форма занятия   | Тема   | Форма контроля |
|-----------------------------|-----------------|--|----------------|
|                             |                 | <b>Модуль 1 – 46 часов</b>   |                |
| <b>Октябрь<br/>2 неделя</b> | Учебное занятие | <b>Вводное занятие (знакомство, ТБ, ПТБ, ПДД, разговор про угрозу терроризма) – 2 ч.</b>   |                |
|                             |                 | <b>Тема 2: Ритмопластика.</b><br><b>А) постановка корпуса</b><br>Знакомство с рабочим местом. Постановка корпуса (изучение позиции ног; изучение позиции рук: на поясе, варианты простых portedras с вытянутыми руками). 2ч.     |                |
| <b>Октябрь<br/>3 неделя</b> | Учебное занятие | Постановка спины (упражнения на ассоциациях («солдатик», «столбик» и т.д.); работа с предметами (палка, скакалка); повороты шеи, наклоны головы при прямой спине в положении сидя; работа стоп в этом же положении). 2ч.         |                |
|                             |                 | Упражнения на натянутость ног и постановку спины (battmantendu вперёд по VI позиции; ходьба с носочка на пятках, шаг с высоким подъёмом ног). Выворотная позиция ног при натянутой и сокращённой стопе. Работа над силой ног. 2ч |                |
| <b>Октябрь<br/>4 неделя</b> | Учебное занятие | Растяжка. Упражнения на гибкость, пластику. 2ч.  |                |
|                             |                 | <b>Б) развитие чувства ритма.</b><br>Упражнения на развитие чувства ритма и определение законченности музыкальных фраз. 2ч.  |                |
| <b>Ноябрь<br/>1 неделя</b>  | Учебное занятие | Проведение игрового тренинга на развитие чувства ритма, координации движений и эмоциональной выразительности. 2ч   |                |
|                             |                 | <b>В) ориентация в пространстве.</b> Сочетание упражнений на натянутость ног и перемещение в пространстве, движение в пространстве. 2ч.  |                |
| <b>Ноябрь<br/>2 неделя</b>  | Учебное занятие | Изучение положения в паре, перестроения во время ходьбы, бега, подскоков. 2ч   | <b>показ</b>   |
|                             |                 | <b>Г) танцевальные элементы</b><br>Изучение шаг с plie, double шаг с plie, pas полонеза, pas польки, бег, прыжки по VI позиции, приставной шаг и т.д. 2ч.  |                |
| <b>Ноябрь<br/>3 неделя</b>  | Учебное занятие | Изучение приставной шаг с plie, вынос ноги на каблук в сторону, притоп, подскоки на месте и в продвижении и т.д. 2ч.   |                |
|                             |                 | <b>Тема 3: Партерная гимнастика</b><br><b>А) разминка</b><br>Выполнение ряда упражнений (с подтягиванием, для мышц шеи, плечевого пояса, рук, грудной клетки, спины на пластичность; наклоны и т.д.). 2ч.                        |                |

|                             |                 |  |                     |
|-----------------------------|-----------------|--|---------------------|
| <b>Ноябрь<br/>4 неделя</b>  | Учебное занятие | Выполнение ряда упражнений (на укрепление мышц брюшного пресса, ног; прыжки, ходьба на месте и в движении; упражнения на развитие подвижности стоп и т.д.) 2 ч.              |                     |
|                             |                 | Выполнение ряда упражнений (на укрепление мышц брюшного пресса, ног; прыжки, ходьба на месте и в движении; упражнения на развитие подвижности стоп и т.д.) 2ч.               |                     |
| <b>Ноябрь – декабрь</b>     | Учебное занятие | <b>Б) растяжка</b><br>Выполнения ряда заданий (растяжка ног (вперед, назад), упражнения для выворотности в тазобедренном суставе). 2ч.                                       |                     |
|                             |                 | Выполнение упражнений на полу (шпагат). 2ч   |                     |
| <b>Декабрь<br/>1 неделя</b> | Учебное занятие | <b>В) прыжки.</b><br>Выполнение прыжков по шестой позиции (мелких). 2ч   | <b>Показ</b>        |
|                             |                 | Выполнение прыжков по шестой позиции в высоту с прямыми и согнутыми ногами. Галоп, подскоки. 2 ч   |                     |
| <b>Декабрь<br/>2 неделя</b> | Учебное занятие | Soute – 1,2,5 позиция. Танцевальные элементы. 2ч   |                     |
|                             |                 | <b>Тема 4: Классический танец.</b><br>Пояснение понятия «Классический танец». Показ основных позиций рук и ног, постановка корпуса, головы. 2ч.                              |                     |
| <b>Декабрь<br/>3 неделя</b> | Учебное занятие | Классический экзерсис у станка. 2ч.  |                     |
|                             |                 | Классический экзерсис у станка. 2ч.  |                     |
| <b>Декабрь<br/>4 неделя</b> | Учебное занятие | Классический танец на середине зала. 2ч.   | <b>Показ танца</b>  |
|                             |                 | <b>Второй модуль – 76 часов</b>  |                     |
| <b>Январь<br/>2 неделя</b>  | Учебное занятие | <b>Тема 5: Акробатика (ОПФ)</b><br>Понятие «Акробатика». Знакомство с акробатическими и трюковыми элементами в танце. Показ педагогом. 2ч                                    |                     |
|                             |                 | Подготовка к исполнению сложных трюковых элементов и исполнение их. 2ч   |                     |
| <b>Январь<br/>3 неделя</b>  | Учебное занятие | <b>Тема 6: Постановка и отработка танцевального репертуара.</b><br>Разучивание танцевально – ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. 2ч. |                     |
|                             |                 | Разучивание танцевально – ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. 2ч.  |                     |
| <b>Январь<br/>4 неделя</b>  | Учебное занятие | Разучивание танцевально – ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. 2ч.  |                     |
|                             |                 | Подготовка и разучивание танца. 2ч.  |                     |
| <b>Январь<br/>5 неделя</b>  | Учебное занятие | Подготовка и разучивание танца. 2ч.  | <b>Мини-концерт</b> |
|                             |                 | <b>Тема 7: Концертная деятельность.</b><br><b>Концерт 2ч.</b>  |                     |

|                             |                 |   |                    |
|-----------------------------|-----------------|---|--------------------|
| <b>Февраль<br/>1 неделя</b> | Учебное занятие | <b>Тема 2: Ритмопластика.</b><br>Постановка корпуса, спины, Работа над силой ног. Растяжка. Упражнения на гибкость, пластику. 2ч.   |                    |
|                             |                 | Упражнения на развитие чувства ритма, проведение игрового тренинга. 2ч.   |                    |
| <b>Февраль<br/>2 неделя</b> | Учебное занятие | Отработка умения ориентироваться в пространстве. 2ч.  |                    |
|                             |                 | <b>Тема 7: Концертная деятельность.</b><br>Выступление. 2ч.   |                    |
| <b>Февраль<br/>3 неделя</b> | Учебное занятие | <b>Тема 3: Партерная гимнастика.</b><br><b>А) разминка.</b><br>Выполнение ряда упражнений (с подтягиванием, для мышц шеи, плечевого пояса, рук, грудной клетки, спины на пластичность; наклоны и т.д.). 2ч. | <b>показ</b>       |
|                             |                 | Выполнение ряда упражнений (на укрепление мышц брюшного пресса, ног; прыжки, ходьба на месте и в движении; упражнения на развитие подвижности стоп и т.д.). 2ч.   |                    |
| <b>Февраль<br/>4 неделя</b> | Учебное занятие | <b>Б) растяжка</b><br>Выполнения ряда заданий (растяжка ног (вперед, назад), упражнения для выворотности в тазобедренном суставе). 2ч.  |                    |
|                             |                 | Выполнение упражнений на полу (шпагат). 2ч.   |                    |
| <b>Март<br/>1 неделя</b>    | Учебное занятие | Упражнения на развитие гибкости. 2ч.  |                    |
|                             |                 | Повторение упражнений. 2ч.  |                    |
| <b>Март<br/>2 неделя</b>    | Учебное занятие | <b>В) прыжки.</b><br>Выполнение прыжков по шестой позиции (мелких).<br>Выполнение прыжков по шестой позиции в высоту с прямыми и согнутыми ногами. Галоп, подскоки. 2ч.                                     |                    |
|                             |                 | <b>Тема 4: Классический танец.</b><br>Пояснение понятия «Классический танец». Показ основных позиций рук и ног, постановка корпуса, головы. 2ч  |                    |
| <b>Март<br/>3 неделя</b>    | Учебное занятие | Показ основных позиций рук и ног, постановка корпуса, головы. 2ч.   | <b>показ</b>       |
|                             |                 | Классический экзерсис у станка. 2ч.   |                    |
| <b>Март<br/>4 неделя</b>    | Учебное занятие | Классический экзерсис у станка. 2ч.   |                    |
|                             |                 | Классический танец на середине зала. 2ч.  |                    |
| <b>Апрель<br/>1 неделя</b>  | Учебное занятие | Классический танец на середине зала. 2ч.  | <b>Показ танца</b> |
|                             |                 | <b>Тема 5: Акробатика (ОПФ)</b><br>Понятие «Акробатика». Знакомство с акробатическими и трюковыми элементами в танце. Показ педагогом. 2ч.  |                    |
| <b>Апрель<br/>2 неделя</b>  | Учебное занятие | Знакомство с акробатическими и трюковыми элементами в танце. Подготовка к исполнению сложных трюковых элементов и исполнение их. 2ч.  |                    |
|                             |                 | <b>Тема 7: Концертная деятельность.</b><br>Выступление. 2ч.   |                    |
| <b>Апрель<br/>3 неделя</b>  | Учебное занятие | <b>Тема 6: Постановка и отработка танцевального репертуара.</b> Разучивание танцевально – ритмических   |                    |



|                            |                 |   |                |
|----------------------------|-----------------|---|----------------|
|                            |                 | комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. 2ч  |                |
|                            |                 | Разучивание танцевально – ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. 2ч  |                |
| <b>Апрель<br/>4 неделя</b> | Учебное занятие | Разучивание танцевально – ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. 2ч. |                |
|                            |                 | Разучивание танцевально – ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. 2ч. |                |
| <b>Апрель<br/>5 неделя</b> | Учебное занятие | <b>Тема 7: Концертная деятельность.</b><br>Выступление. 2ч.   |                |
|                            |                 | Разучивание танцевально – ритмических комбинаций и танцевальных этюдов на основе пройденных движений. 2ч  |                |
| <b>Май<br/>1 неделя</b>    | Учебное занятие | Подготовка и разучивание танца. 2ч.   |                |
|                            |                 | Подготовка и разучивание танца. 2ч.   |                |
| <b>Май<br/>2 неделя</b>    | Учебное занятие | <b>Тема 7: Концертная деятельность.</b><br><b>Концерт. 2ч.</b>  | <b>Концерт</b> |
|                            |                 | <b>Итоговое занятие – 2 ч.</b>  |                |

## 2.2 Условия реализации программы

| Наименование          | Количество |
|-----------------------|------------|
| Настенные зеркала     | 1          |
| Станок                | 1          |
| Гимнастический коврик | 20         |

### Кадровое обеспечение.

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

## 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.

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.

**\*(Приложение Мониторинговая программа)**

#### **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**

##### **Методическое обеспечение**

| <b>№</b> | <b>Раздел, тема</b> | <b>Форма занятий</b>                             | <b>Методы</b>  | <b>Дидактический материал и технические средства обучения</b>                             | <b>Форма диагностики</b>                  |
|----------|---------------------|--|--|---|---|
| 1        | Ритмопластика       | Групповое учебное занятие.<br>Игровая программа. | Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение.<br>Наглядный: демонстрация, показ основных движений.<br>Практический: отработка упражнений.<br>Создание проблемной ситуации.<br>Игровой.<br>Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование | Музыкальная аппаратура.<br>Аудио кассеты, диски.<br>Видеоматериалы.<br>Костюмы, реквизит. | Тестирование, зачет.<br>Открытое занятие. |

|   |                        |   |   |   |  |
|---|------------------------|---|---|---|--|
| 2 | Партерная гимнастика   | Групповое учебное занятие.                            | Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение.<br>Наглядный: демонстрация, показ основных движений.<br>Практический: отработка упражнений.<br>Создание проблемной ситуации.<br>Игровой.<br>Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование  | Музыкальная аппаратура.<br>Аудио кассеты, диски.<br>Видеоматериалы.<br>Костюмы, реквизит. | Тестирование, зачет.<br>Открытое занятие.<br>Тестирование зачет, открытое занятие. |
| 3 | Акробатика             | Групповое учебное занятие.<br>Экскурсия в спорт-клуб. | Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение.<br>Наглядный: демонстрация, показ основных движений.<br>Практический: отработка упражнений.<br>Создание проблемной ситуации.<br>Игровой.<br>Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование  | Музыкальная аппаратура.<br>Аудио кассеты, диски.<br>Видеоматериалы.<br>Костюмы, реквизит. | Тестирование, зачет.<br>Открытое занятие.  |
| 4 | Классический танец     | Групповое учебное занятие.<br>Репетиция.              | Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение.<br>Наглядный: демонстрация, показ основных движений.<br>Практический: отработка упражнений.<br>Создание проблемной ситуации.<br>Игровой.<br>Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование. | Музыкальная аппаратура.<br>Аудио кассеты, диски.<br>Видеоматериалы.<br>Костюмы, реквизит. | Тестирование, зачет.<br>Открытое занятие.  |
| 5 | Постановка и отработка | Групповое учебное                                     | Словесный: рассказ, беседа, инструктаж,   | Музыкальная аппаратура.   | Тестирование, зачет.   |

|                          |   |   |  |          |
|--------------------------|---|---|--|----------|
| танцевального репертуара | занятие.<br>Репетиция.<br>Посещение концерта. | объяснение.<br>Наглядный: демонстрация, показ основных движений.<br>Практический: отработка упражнений.<br>Создание проблемной ситуации.<br>Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование | Аудио кассеты, диски.<br>Видеоматериалы.<br>Костюмы, реквизит. | Концерт. |
|--------------------------|---|---|--|----------|

## 2.6. Воспитательный компонент

### Календарный план воспитательной работы

#### Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 год

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

|   |                          |  |              |
|---|--------------------------|--|--------------|
| <p align="center"><b>Моя страна</b></p> <p>Формирование гражданской позиции уч-ся посредством развития знания о культуре и истории развития России<br/>бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, в частности Северо-Западного региона</p> |                          |  |              |
| <b>Событие</b>  | <b>Форма</b>             | <b>Решаемые задачи</b>                   | <b>Сроки</b> |
| День города   | Флэш-моб                 | Развитие коммуникативных навыков         | ноябрь       |
| <p align="center"><b>В кругу друзей</b></p> <p>Содействие успешной адаптации детей в социуме посредством приобретения опыта межличностной культуры общения.</p>   |                          |  |              |
| <b>Событие</b>  | <b>Форма</b>             | <b>Решаемые задачи</b>                   | <b>Сроки</b> |
| Посвящение в танцоры  | Праздничная программа    | Создание единого детского коллектива     | сентябрь     |
| «К нам приходит новый год!»   | Новогоднее представление | Создание у детей праздничное настроение. | декабрь      |
| Международный женский день  | Концерт                  | Воспитание любви и уважения к матери     | март         |
| <p align="center"><b>Время добрых дел</b></p>   |                          |  |              |

| 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<br>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.

## Мониторинговая программа

**Форма аттестации – концерт /апрель 4 неделя /**

| №<br>п/п | Параметры               | Критерии  | Показатели   | Диагностический<br>инструментарий                          |
|----------|-------------------------|---|--|--|
| 1        | Теоретические<br>знания | <b>знать:</b><br>- понятие «ритм», характер музыки;<br>- классические позиции рук и ног и их названия, постановку спины и головы;<br>- технику выполнения упражнений на все группы мышц, акробатических элементов   | <b>В</b> – хорошо владеет теоретическим материалом<br><b>С</b> – допускает ошибки<br><b>Н</b> – при ответе требуется помощь педагога   | Бланки тестов, анкет                                       |
| 2        | Практические<br>умения  | <b>уметь:</b><br>- определять характер музыки;<br>- выполнять движения в ритме мелодии, соединять танец и музык<br>- ориентироваться на сценической площадке (держаться на сцене, танцевать в паре, в линии, в кругу и в других рисунках);<br>- выполнять основные классические движения у станка и на середине залпа;<br>- держать осанку;<br>- выполнять простые акробатические элементы;<br>- выполнять комбинированные танцевальные движения;<br>- самостоятельно создавать | <b>В</b> – все задания выполняет самостоятельно, не допускает ошибок<br><b>С</b> – иногда затрудняется в выполнении заданий, требуется помощь педагога<br><b>Н</b> – при выполнении заданий требуется постоянный контроль педагога | Карта наблюдений<br>Алгоритм анализа продукта деятельности |

|   |          |  |  |                  |
|---|----------|--|--|------------------|
|   |          | <p>эмоционально-двигательный образ и простейшие танцевальные комбинации;</p> <p>- подчиняться требованиям педагога и коллектива, соблюдать культуру поведения в зале и на сцене, работать в паре и в ансамбле.</p> |  |                  |
| 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>- координация движений</p>                                  | <p>В – четко слышит ритмический рисунок, выполняет движения в такт ритма, выделяет сильную долю</p> <p>С – слышит ритм, но нечетко выполняет ритмический рисунок</p> <p>Н – не слышит ритм</p> <p>Наклон</p> <p>В – более 10 см</p> <p>С – от 0 до 10см</p> <p>Н – до 0 см</p> <p>В – слаженность движений рук и ног при выполнении танцевальных композиций (согласно году обучения), способность сохранять равновесие в движении и статике</p> <p>С – не всегда слаженные движения рук и ног при выполнении танцевальных композиций (согласно году обучения), не всегда может сохранять равновесие в движении и</p> | Карта наблюдений |



|   |                       |  |  |                  |
|---|-----------------------|--|--|------------------|
|   |                       |  | <p>статике</p> <p>Н – неслаженные движения рук и ног, с трудом сохраняет равновесие</p>  |                  |
| 4 | Личностные результаты | <p>- нравственные качества: доброта, забота, уважение, ответственность, уверенность и т.д.</p> <p>- отношение к совместной творческой деятельности</p> | <p>В – ярко выражен интерес к искусству хореография, 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.</p> <p>С – выражен интерес к искусству хореографии, не всегда удается справиться с волнением, 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.</p> <p>Н – не выражен интерес к искусству хореография, не может справиться с</p> | Карта наблюдений |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  | 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. |  |
|--|--|--|--|--|

## «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<br>Поведенческие качества |  | Развитие   | Культура поведения                     |
|   |              | согласованность работы в паре, в коллективе находить общее решение даже при столкновении интересов | Умение настроиться и собраться перед выступлением<br>Умение найти контакт с публикой | воля, самообладание, организованность, ответственность    | конфликтность, сотрудничество, толерантность | Музыкальный и танцевальный вкус<br>Эмоциональность исполнения танцевального номера<br>Креативность в | Поведение в зрительном зале и на сцене |

[illegible]