Управление образования
администрации Георгиевского муниципального округа
Ставропольского края
муниципальное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества

Принята решением
методического совета
Протокол от 01.09.2026 г. № 1

Утверждаю:
Директор МУДО ДДТ
_____ В.Н. Беликова
Приказ от 01.09.2026 г. № 136

Дополнительная общеразвивающая программа
художественной направленности
«В мире танца»

Возраст учащихся: 11 - 15 лет
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
Лейнгард Инна Александровна,
педагог дополнительного образования
Лейнгард Вероника Арменовна,
педагог дополнительного образования

г. Георгиевск
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Раздел. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «В мире танца»		**3-20**
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цели и задачи Программы	
1.3.	Воспитательный потенциал	
1.4.	Содержание Программы	
1.5.	Планируемые результаты	
2. Раздел. «Комплекс организационно-педагогических условий»		**21-24**
2.1.	Календарный учебный график	
2.2.	Условия реализации Программы	
2.3.	Формы аттестации, оценочные материалы	
2.4.	Методические материалы	
2.5.	Список литературы	
3. Приложения		**25-42**

1. Раздел «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности «В мире танца»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «В мире танца» (далее Программа) определяет содержание образования детей в хореографической студии «Ника» в соответствии с Образовательной программой муниципального учреждения дополнительного образования Дома детского творчества (далее МУДО ДДТ).

Программа разработана в 2024 году и обновлена в 2026 году в соответствии с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629.

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19;
- Устав и локальные акты МУДО ДДТ.

Программа имеет художественную направленность, направлена на гармоничное развитие личности, творческих способностей и двигательных навыков учащихся средствами хореографии.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Именно в танце человек получает возможность познать дух своего народа, ощутить пластику своего тела, наиболее полно выразить свои чувства. Танец во все времена был средством выражения настроения и эмоций в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Все, что люди не могли сказать словами, они стремились передать в танце.

Актуальность Программы в том, что ее содержание предусматривает изучение разных стилевых направлений танца, уровня, манеры его исполнения,

музыки, костюма, способствует расширению кругозора учащихся в области хореографии, а также позволяет разнообразить репертуар студии и обогатить содержание образовательного процесса. Помимо современных танцев в Программу включено изучение основ классической хореографии, элементов партерной гимнастики, способствующих формированию наиболее полного объема знаний, умений, навыков учащихся в области хореографии. Большое внимание в процессе обучения отводится соблюдению техники безопасности и профилактике травматизма при выполнении упражнений и танцевальных композиций.

Педагогическая целесообразность Программы в том, что с ее помощью предоставляется возможность активного вовлечения учащихся в процесс формирования танцевальной культуры через развитие хореографических способностей средствами хореографии в условиях учреждения дополнительного образования детей.

Руководство идеей личностно-ориентированного подхода к освоению знаний, умений и навыков учащихся позволяет педагогу раскрыть и развить индивидуальность и творческую одаренность каждого ребенка.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что учащиеся имеют возможность овладеть разнообразным, многожанровым репертуаром, попробовать себя в разных стилях: от музыкально-ритмических до классических и современных постановок. Это повышает их интерес к танцевальному творчеству и расширяет диапазон их способностей, а также кругозор знаний об истории культуры. Обучение ведется на основе специально разработанных методов и форм работы, основанных на развитии природного музыкально-двигательного рефлекса и на принципах «дыхательности» и целостности движения.

Программа адресована учащимся в возрасте от 11 до 15 лет.

Разработка образовательной Программы осуществлялась в соответствии с возрастными психологическими особенностями, которые имеют следующую характеристику (подростковый возраст): ярко выражено стремление к самостоятельности, проявляющееся в потребности признания взрослыми его возможностей; преобладает эмоционально окрашенное желание получить признание самого факта его взросления; большое значение в межличностном общении приобретает деятельность за пределами школы, снижается общий интерес к учебе, происходит «внутренний отход» от школы, школа перестает быть для ученика центром его духовной жизни; зачастую проявляются извне признаки отклоняющегося поведения (курение, проба алкогольных напитков и др.).

Именно в подростковом возрасте происходит формирование нравственности, из которой произрастают затем навыки духовной жизни целого поколения. А занятия хореографией являются не только музыкально-танцевальным, но и эстетически нравственным средством воспитания ребенка.

В танце выражаются возвышенные, благородные состояния человеческой души на основе выразительности движений человеческого тела. Красота и грациозность поз в создании танцевального образа позволяют использовать хореографию как средство эстетического воспитания, т.е. чуткость и восприимчивость к прекрасному, хороший вкус, умение отличать высокохудожественное произведение от шаблонных «однодневок».

Руководство идеей личностно-ориентированного подхода к освоению знаний, умений и навыков учащихся позволяет педагогу раскрыть и развить индивидуальность и творческую одаренность каждого ребенка, реализовать ее в учебе, творчестве и общении.

Прием детей в объединение осуществляется без конкурсного отбора, но обязательным условием является предоставление медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий хореографией. Набор осуществляется самозаписью.

Количество учащихся в учебных группах определяется в соответствии с Положением о порядке приёма учащихся в МУДО ДДТ.

Продолжительность освоения Программы – 3 года, в течение которых предполагается обучение элементам классической хореографии, современного и эстрадного танцев.

Занятия проводятся в следующем *режиме: 3* занятия в неделю по 2 академических часа (216 часов в год).

Форма занятий

Обучение по Программе очное.

Обучение проводится в учебных группах с детьми, близкими по возрасту с постоянным составом.

Основной *формой* организации образовательного процесса являются учебные занятия (теоретические и практические). Теоретические занятия включают в себя знакомство с историей танца и танцевальной культуры, с основными элементами классического и современного танца.

Содержание Программы включает в себя занятия, построенные на классических и современных элементах хореографии с использованием разнообразных танцевальных движений, выстроенных в правильной последовательности с постепенным усложнением учебного материала, где каждое занятие проводится в сюжетно-игровой форме. Такое построение Программы дает возможность педагогу творчески подойти к своей работе, разнообразно и интересно выстроить занятия с детским коллективом.

Широкое использование в процессе обучения нашли просмотр видеоматериалов хореографических коллективов, посещение концертов и фестивалей хореографического искусства с целью расширения кругозора учащихся и накопления ими опыта работы.

Реализация программы опирается на следующие основные *принципы***:**

- постепенность в развитии природных данных учащихся,
- последовательность в овладении лексикой и техническими приемами,

- систематичность и регулярность занятий,
- целенаправленность процесса овладения хореографическим искусством.

Приемы обучения:

- «от простого к сложному» в процессе изучения танцевальных элементов;
- активизация внимания, памяти, мышления в игровых ситуациях;
- формирование контроля и самоконтроля в самостоятельной работе;
- активизация переживаний, эмоций;
- формирование творческих способностей в импровизациях.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы – создание условий для эстетического совершенствования, гармоничного, духовного и физического развития подрастающего поколения средствами хореографии.

Задачи Программы:

Предметные:

- формирование объема знаний по основным элементам классического и современного танцев;
- обучение самостоятельной работе над созданием образа;
- формирование чувства стиля и жанра в хореографии;
- формирование музыкально-двигательных умений, навыков;
- освоение музыкально-танцевального искусства.

Метапредметные:

- развитие двигательных, художественных, психомоторных способностей: пластичности, координации, артистичности;
- развитие яркой творческой индивидуальности исполнения, воспитание способности передавать эмоционально, образно и органично своеобразие танца;
- развитие физической выносливости, необходимой в хореографии;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие у детей эстетического вкуса и хореографической культуры.

Личностные:

- формирование интереса к танцевальному искусству (культуре);
- воспитание трудолюбия и умения работать в коллективе;
- воспитание моральных, волевых качеств;
- воспитание национального самосознания;
- привитие основ этики общения.

1.3. Воспитательный потенциал

Деятельность хореографической студии «Ника» (далее - объединение) ориентирована на осуществление комплексного потенциала образовательного процесса: обучения, воспитания и развития личности ребёнка.

Содержание воспитательной деятельности, а также цели, задачи и планируемые результаты на 2026-2027 учебный год по воспитанию учащихся

объединения определяются Программой воспитательной деятельности муниципального учреждения дополнительного образования Дома детского творчества на 2025-2030 годы.

Цель воспитания учащихся: развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания учащихся:

- усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ.

Задачи реализуются в единстве образовательной и воспитательной деятельности путем проведения комплекса мероприятий (***календарный план воспитательной работы – приложение 1***) по основным направлениям воспитания:

- *гражданское воспитание* - формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- *патриотическое воспитание* - воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- *духовно-нравственное воспитание* - воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- *эстетическое воспитание* - формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- *физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия* - развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
- *трудовое воспитание* - воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- *экологическое воспитание* - формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- *ценности научного познания* - воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

Система организации и проведения мероприятий включает в себя как новые, так и традиционные, повторяющиеся из года в год, что указывает на сложившиеся традиции МУДО ДДТ, подтверждает значимость и особое место в воспитании подрастающего поколения

Формы организации воспитательной деятельности:

массовая работа (культурно-массовые мероприятия);

групповая работа (работа творческих групп, объединений, студий);

индивидуальная работа (индивидуальное консультирование, индивидуальная научно-исследовательская, творческая работа учащихся).

Формы работы с учащимися в процессе воспитательной деятельности:

учебные занятия, беседы нравственного и духовно-нравственного содержания;

социальные, творческие и исследовательские проекты;

отчетные концерты;

конкурсы, турниры, фестивали, праздники, представления, концерты, лагерные смены, игровые программы, выставки;

просмотр мультимедийной продукции;

экскурсии познавательного и профориентационного характера;

тематические беседы эстетической направленности (живопись, музыка, хореография, ремёсла).

Взаимодействие с семьей – одно из важных направлений в воспитательной деятельности объединения.

В основе такого взаимодействия лежат принципы взаимного уважения и доверия, взаимной поддержки и помощи, терпения и терпимости по отношению друг к друг, заинтересованность с двух сторон в раскрытии и развитии в учащемся лучших качеств и свойств, необходимых для самоопределения и самореализации. *Содержание работы с родителями в ходе воспитательной деятельности объединения определяют пять функций:*

ознакомление родителей с содержанием и методикой образовательно-воспитательного процесса (открытые занятия, внеучебные мероприятия);

педагогическое просвещение родителей (лектории, беседы на родительских собраниях, размещение актуальных материалов на информационных стендах для родителей, на официальном сайте МУДО ДДТ и в социальных сетях);

вовлечение родителей в совместную с детьми воспитательную деятельность (гостиные, праздники, конкурсы, участие родителей во всех формах внеучебной деятельности).

Формы работы с семьей:

родительские собрания;

лектории для родителей (законных представителей);

Дни открытых дверей;

творческие мастерские;

индивидуальные консультации;

информационные стенды для родителей (законных представителей).

Под эффективностью воспитательного процесса понимается действенность, результативность, способность обеспечить достижение цели. Эффективность определяется:

степенью стабильности и четкости работы всех звеньев воспитательного процесса;

массовостью участия учащихся в различных мероприятиях;

качеством и результативностью участия учащихся в различных мероприятиях.

Личностные результаты воспитания учащихся включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

Самоанализ воспитательного процесса, результаты воспитания, социализации и саморазвития учащихся в объединении осуществляется педагогам дополнительного образования в ходе педагогического наблюдения, во время которого он определяет какие прежде существовавшие проблемы личностного развития учащихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит ему работать. Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития учащихся в объединении.

1.4. Содержание Программы

Содержание тем Программы дополнено упражнениями, посвященными изучению партерной гимнастики ***(«Примерный комплекс упражнений партерной гимнастики» - приложение 2***).

Первый год обучения
(11-13 лет)

Тема года: «Развитие ритмических и двигательных способностей».

Учебно-воспитательные задачи года:

обучение навыкам музыкально-двигательного движения, основам эстрадного и современного танцев;

развитие музыкально-ритмической координации, осанки, стопы, музыкально-двигательной памяти;

воспитание у детей умения слушать, воспринимать, оценивать музыку.

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	**Введение в программу**	**2**	**2**	**-**	беседа
2.	**Основы эстрадного и современного танцев**	**90**	**22**	**68**	беседа, педагогическое наблюдение
2.1.	Разогрев	8	2	6	
2.2.	Изоляция и координация	8	2	6	
2.3.	Партерная гимнастика и полуакробатика	10	2	8	
2.4.	«Adagio», упражнения для развития позвоночника	8	2	6	
2.5.	Кросс, уровни	8	2	6	
2.6.	Комбинация	8	2	6	
2.7.	Позиции рук и ног	8	2	6	
2.8.	Постановка корпуса	8	2	6	
2.9.	Положение головы, повороты	8	2	6	
2.10.	Основные движения экзерсиса	8	2	6	
2.11.	Прыжки	8	2	6	
3.	**Репетиционно-постановочная работа**	**120**	**16**	**104**	педагогическое наблюдение, анализ исполнения,
3.1.	Танцевальная постанова «Цветочная фантазия» эстрадный танец	60	8	52	

3.2.	Танцевальная постановка «Танцевальный ураган» современный танец	60	8	52	выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
4.	**Итоговое занятие. Промежуточная аттестация**	**4**	**2**	**2**	тест, отчётный концерт
Итого		**216**	**42**	**174**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в Программу

Теория. Беседа о видах и разнообразии хореографического искусства. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в танцклассе.

Раздел 2. Основы эстрадного и современного танцев

Тема 2.1. Разогрев.

Теория: Понятие о комбинации, последовательности (succession), выравнивания (alignment), оппозиции (opposition), о весе (weight) с использованием элементов классической хореографии, современного танцев.

Практика: Выполнение развернутых композиций из ранее изученных элементов на последовательный разогрев:

- с использованием уровней;
- комплексы изоляций;
- комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя»;
- полиритмия;
- упражнения stretch-характера (растяжки) во всех положениях: «сидя», «лежа», «у палки»;
- комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров;
- вращения на двух ногах и pirouettes с изменением позиций рук и торса;
- сложные комбинации.

Тема 2.2. Изоляция и координация.

Теория: Изучение движений для всех центров отдельно и в сочетании двух в обычной ритмической пульсации (4/4) и с использованием полиритмии.

Практика: Выполнение ранее изученных элементов различных видов танцевальной хореографии и соединение их в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры.

Тема 2.3. Партерная гимнастика и полуакробатика.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при выполнении элементов полуакробатики.

Практика: Разучивание и выполнение элементов полуакробатики повышенной сложности, составление сложных партерных комбинаций.

Тема 2.4. «Adagio», упражнения для развития позвоночника.

Теория: Понятие «Adagio». Основные элементы.

Практика: Составление развернутых комбинаций с использованием изученных ранее элементов классической хореографии выполнении: различных видов шагов, вращений, прыжков с применением смены уровня.

Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух.

Наклоны торса вперед-назад, в стороны: contraction- release, tilt, body roll, flat back, curve, arch, roll down, roll up, chimmi, side stretch.

Вспомогательные динамические движения и связующие шаги: degage, step boll change.

Тема 2.5. Кросс, уровни.

Теория: Изучение шагов в разной танцевальной манере с мультипликацией, прыжков с двух ног на две с продвижением. Изучение вращения вокруг оси и по диагонали. Составление «цепочек».

Практика: Выполнение развернутых танцевальных комбинаций с использованием элементов классического танца, фольклорного танца, шагов: в джаз манере, в рок манере, с мультипликацией, канканирующих связующих и вспомогательных шагов.

Тема 2.6. Комбинация.

Теория: Изучение развернутых танцевальных композиций как по центру класса на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений и прыжков, так и в партере, связанных с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса и с применением комбинаций из элементов полуакробатики.

Практика: Выполнение развернутых танцевальных композиций как по центру класса на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений и прыжков, так и в партере, связанных с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса и с применением комбинаций из элементов полуакробатики.

Тема 2.7. Позиции рук и ног.

Теория: Выворотность. Понятие опорной и работающей ноги. Понятие вытянутого носка. Releve.

Практика: Подготовительная I, II, III. I port de bras. I, II, III, IV, V, VI позиции ног.

Тема 2.8. Постановка корпуса.

Теория: Подтянутое положение корпуса.

Практика: Лицом к станку. Спиной к станку. Боком, за одну руку. На середине зала.

Тема 2.9. Положение головы, повороты.

Теория: Виды положений головы, поворотов.

Практика: Работа головы с руками. Повороты на 360°. Шен.

Тема 2.10. Основные движения экзерсиса.

Теория: Изучение различных видов специально разработанных упражнений или композиций для развития всех групп мышц голеностопа, бедер, корпуса и рук.

Практика: Demi-plie, battement tendu, battement tendu jetes.

Тема 2.11. Прыжки.

Теория: Виды прыжков и их особенность.

Практика: Трамплинные прыжки. Soutte. Прыжки с поворотом.

Раздел 3. Репетиционно-постановочная работа

Тема 3.1. Танцевальная постановка «Цветочная фантазия» эстрадный танец.

Теория: Элементы танцевальной постановки. Последовательность движений.

Практика: Разучивание танцевальной постановки «Цветочная фантазия» эстрадный танец.

Тема 3.2. Танцевальная постановка «Танцевальный ураган» современный танец.

Теория: Элементы танцевальной постановки. Последовательность движений.

Практика: Разучивание танцевальной постановки «Танцевальный ураган» современный танец.

Раздел 4. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация

Теория: Тестирование.

Практика: Демонстрация знаний, умений и навыков учащихся на итоговом занятии, проводимом в форме концерта.

Второй год обучения
(12-14 лет)

Тема года: «Развитие творческой активности учащихся».

Учебно-воспитательные задачи года:

обогащение объема знаний, умений и навыков учащихся за счет введения новых двигательных приемов и выразительных средств;

обучение основам классического, эстрадного и современного танца;

совершенствование приемов музыкально-двигательной выразительности, осанки, работы стоп; развить пластику тела; развитие двигательного воображения;

воспитание творческой активности в освоении хореографических приемов.

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**2**	**2**	**-**	беседа
2.	**Основные движения классического экзерсиса**	**40**	**8**	**32**	педагогическое наблюдение, анализ исполнения
2.1.	Упражнения для развития силы ног, выворотности, шага	10	2	8	
2.2.	Упражнения на развитие координации и пластики рук, корпуса	10	2	8	
2.3.	Прыжки	10	2	8	
2.4.	Вращения	10	2	8	
3.	**Основные элементы современного танца**	**30**	**6**	**24**	педагогическое наблюдение, анализ исполнения конкурсах
3.1.	Положение рук, головы, корпуса в современном танце	10	2	8	
3.2.	Комбинации и связки современного танца	10	2	8	
3.3.	Прыжки	10	2	8	
4.	**Основные элементы эстрадного танца**	**28**	**6**	**22**	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах,
4.1.	Положение рук и корпуса	8	2	6	
4.2.	Экзерсис в характере эстрадного танца	10	2	8	
4.3.	Элементы и движения	10	2	8	
5.	**Репетиционно-постановочная работа**	**112**	**16**	**96**	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
5.1.	Танцевальная постанова «Движение ветра» современный танец	56	8	48	
5.2.	Танцевальная постановка «По берлинской мостовой» танец на военно-патриотическую тематику	56	8	48	
6.	**Итоговое занятие. Промежуточная аттестация**	**4**	**2**	**2**	тест, отчётный концерт

	Всего часов	**216**	**40**	**176**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Беседа о целях, задачах, планах на учебный год. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в танцклассе.

Раздел 2. Основные движения классического экзерсиса

Тема 2.1. Упражнения для развития силы ног, выворотности, шага.

Теория: Основные виды упражнений на выворотность и силу ног.

Практика:

- demi-plie, grand-plie no I, II, V позициям;
- battement tendu no I, V позициям;
- battement tendu jetes и pointe;
- rond dejamb par terre;
- grand battement jetes;
- adajio, relevelan;
- releve.

Тема 2.2. Упражнения на развитие координации и пластики рук, корпуса.

Теория: Особенности координации, пластики рук и корпуса.

Практика:

- I port de bras, II port de bras, III port de bras,
- перегибы корпуса в сторону, назад, вперед;
- позы epalmet effasee и croisee.

Тема 2.3. Прыжки.

Теория: Виды прыжков, их особенности.

Практика: Трамплинные прыжки. Soutte по I, II, V. Pas echappe. Changement de pieds.

Тема 2.4. Вращения.

Теория: Особенности и виды вращений.

Практика: Шен. Подготовка к турам.

Раздел 3. Основные элементы современного танца

Тема 3.1. Положение рук, головы, корпуса в современном танце.

Теория: Особенности положений рук, головы и корпуса в современном танце.

Практика: Проработка положений рук, головы и корпуса.

Тема 3.2. Комбинации и связки современного танца.

Теория: Понятия и виды комбинаций и связок современного танца.

Практика: Выполнение простых комбинаций и связок современного танца.

Тема 3.3. Прыжки.

Теория: Виды прыжков в современном танце.

Практика: Выполнение разных видов прыжков в современном танце.

Раздел 4. Основные элементы эстрадного танца

Тема 4.1. Положение рук и корпуса.

Теория: Особенности положений рук и корпуса в эстрадном танце.

Практика: Выполнение разных положений рук и корпуса в эстрадном танце.

Тема 4.2. Экзерсис в характере эстрадного танца.

Теория: Характеристика экзерсиса в эстрадном танце.

Практика: Проработка основных элементов экзерсиса.

Тема 4.3. Элементы и движения.

Теория: Основные элементы и движения в эстрадном танце.

Практика: Проработка основных элементов и движений в эстрадном танце.

Раздел 5. Репетиционно-постановочная работа

Тема 5.1. Танцевальная постановка «Движение ветра» современный танец.

Теория: Элементы танцевальной постановки. Последовательность движений.

Практика: Разучивание танцевальной постановки «Движение ветра» современный танец.

Тема 5.2. Танцевальная постановка «По берлинской мостовой» танец на военно-патриотическую тематику.

Теория: Элементы танцевальной постановки. Последовательность движений.

Практика: Разучивание танцевальной постановки «По берлинской мостовой» танец на военно-патриотическую тематику.

Раздел 6. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация

Теория: Тестирование.

Практика: Демонстрация знаний, умений и навыков учащихся на итоговом занятии, проводимом в форме концерта.

Третий год обучения
(13-15 лет)

Тема года: «Совершенствование танцевальной техники и исполнительского мастерства».

Учебно-воспитательные задачи года:

развитие выразительности и эмоциональности движения в соответствии с танцевальной стилистикой;

обучение основам классического, современного и уличного танца;

развитие умения самостоятельного составления танцевальной композиции и импровизации на заданный музыкальный материал;

формирование правильного отношения к мнению педагога и других участников коллектива, выполнения и строгого соблюдения правил репетиционной работы и концертной деятельности.

Учебный план

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Вводное занятие**	**2**	**2**	**-**	беседа
2.	**Экзерсис на основе классического танца**	**30**	**6**	**24**	педагогическое наблюдение, анализ исполнения
2.1	Экзерсис на середине зала	10	2	8	
2.2	Прыжки	10	2	8	
2.3	Туры	10	2	8	
3.	**Современный танец**	**20**	**4**	**16**	педагогическое наблюдение, анализ исполнения
3.1	Экзерсис современного танца	10	2	8	
3.2	Основы техники модерн-танца	10	2	8	
4.	**Уличные танцы. Хип-хоп**	**40**	**8**	**32**	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
4.1	Особенности направлений	20	4	16	
4.2.	Комбинации, связки	20	4	16	
5.	**Репетиционно-постановочная работа**	**120**	**16**	**104**	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
5.1.	Танцевальная постановка «Фламенко» модерн-танец	60	8	52	
5.2.	Танцевальная постановка «Драйв» современный танец в стиле хип-хоп	60	8	52	
6.	**Итоговое занятие. Аттестация по итогам освоения Программы**	**4**	**2**	**2**	тест, отчётный концерт
	Всего часов	**216**	**38**	**178**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие

Теория. Беседа о целях, задачах, планах на учебный год. Инструктаж по

технике безопасности, правила поведения в танцклассе.

Раздел 2. Экзерсис на основе классического танца

Тема 2.1. Экзерсис на середине зала.

Теория: Особенности экзерсиса на середине зала.

Практика:

- demi-plie, grand-plie по I, II, V позициям;
- battement tendu no I, V позициям;
- battement tendu jetes и pointe;
- rond de jamb par terre;
- подготовка к fondu;
- grand battemeni jetes;
- adajio, relevelan:
- releve.

Тема 2.2. Прыжки.

Теория: Характеристика видов прыжков.

Практика: Pas assemblle. Sissonne fermee.

Тема 2.3. Туры.

Теория: Туры: виды и особенности.

Практика: Подготовка тура и туры с IV и VI позиций.

Раздел 3. Современный танец

Тема 3.1. Экзерсис современного танца.

Теория: Особенности экзерсиса в современном танце.

Практика: Построение на основе классического экзерсиса на середине зала с использованием невыворотных позиций ног и с работой корпуса, рук, головы.

Тема 3.2. Основные техники модерн-танца.

Теория: Особенности исполнения модерн-танца, виды движений. Растяжка. Перекаты и перевороты. Импровизация.

Практика: Отработка основных движений.

Раздел 4. Уличные танцы. Хип-хоп

Тема 4.1. Особенности направлений.

Теория: Основные движения, элементы, комбинации, связки. Ритм. Характер и манера исполнения.

Практика: Отработка основных движений.

Тема 4.2. Комбинации и связки.

Теория: Понятия и виды комбинаций и связок уличного танца.

Практика: Выполнение простых комбинаций и связок уличного танца.

Раздел 5. Репетиционно-постановочная работа

Тема 5.1. Танцевальная постановка «Фламенко» модерн-танец.

Теория: Элементы танцевальной постановки. Последовательность движений.

Практика: Разучивание танцевальной постановки «Фламенко» модерн-танец.

Тема 5.2. Танцевальная постановка «Драйв» современный танец в стиле хип-хоп.

Теория: Элементы танцевальной постановки. Последовательность движений.

Практика: Разучивание танцевальной постановки «Драйв» современный танец в стиле хип-хоп.

Раздел 6. Итоговое занятие. Аттестация по итогам освоения Программы

Теория: Тестирование.

Практика: Демонстрация знаний, умений и навыков учащихся на итоговом занятии, проводимом в форме концерта.

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты первого года обучения.

Учащиеся должны *знать:*

основные элементы эстрадного и современного танцев;

названия движений;

элементы партерной гимнастики и полуакробатики;

музыкальные размеры 2/4,3/4.

Уметь:

внимательно слушать музыку;

правильно выполнять хореографические движения;

воспроизводить ритмическую пульсацию музыкальных размеров 2/4,3/4;

различать динамические изменения в музыке;

создавать музыкально-двигательный образ.

Ожидаемые результаты второго года обучения.

Учащиеся должны *знать*:

основные элементы классического, эстрадного и современного танцев;

названия движений;

хореографическую терминологию;

Уметь:

ощущать ритмическую пульсацию;

исполнять приемы хореографического движения в музыкальном сопровождении;

средствами пластики выражать задаваемый образ;

общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

Ожидаемые результаты третьего года обучения.

Учащиеся должны *знать*:

основы классической хореографии;

основы современного и уличного танцев;

хореографическую терминологию;

правила постановки танцевальной композиции.

Уметь:

работать с музыкальным материалом;

уметь выразить эмоционально-зримые образы музыки посредством танцевальных композиций;

владеть элементами сценического действия как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;

техниками и приемами изучаемых танцев;

владеть техникой импровизации как на занятии, так и во время сценической репетиции или концертного выступления;

представлять полученные знания и умения на конкурсах и фестивалях различного уровня;

общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

- сформирован объем знаний по основным элементам классического и современного танцев;
- обучен самостоятельно работать над созданием образа;
- сформированы чувства стиля и жанра в хореографии;
- сформированы музыкально-двигательные умения, навыки;
- освоено музыкально-танцевальное искусство.

Метапредметные:

- развиты двигательные, художественные, психомоторные способности: пластичность, координация, артистичность;
- развита яркая творческая индивидуальность исполнения, воспитана способность передавать эмоционально, образно и органично своеобразие танца;
- развита физическая выносливость, необходимая в хореографии;
- сформированы навыки здорового образа жизни;
- развиты эстетический вкус и хореографическая культура.

Личностные:

- сформирован интерес к танцевальному искусству (культуре);
- воспитаны трудолюбие и умение работать в коллективе;
- воспитаны моральные, волевые качества;
- воспитано национальное самосознание;
- привиты основы этики общения.

2. Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график - составная часть Программы (***приложение 8***), составлен в соответствии с календарно-учебным графиком МУДО ДДТ на 2026-2027 учебный год.

Календарный учебный график устанавливает конкретные календарные сроки реализации Программы в соответствии с учебным планом с учётом праздничных и выходных дней, составлен для каждой учебной группы.

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы.

Важным условием выполнения Программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

наличие хореографического зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;

качественное освещение в дневное и вечернее время;

музыкальная аппаратура, аудиозаписи,

специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);

костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Кадровое обеспечение реализации Программы.

Для обеспечения реализации Программы необходимо наличие педагога, владеющего методикой обучения хореографии и имеющего опыт работы с детским хореографическим коллективом.

2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы

Освоение Программы сопровождается текущим контролем успеваемости, промежуточной аттестацией учащихся и аттестацией по итогам освоения Программы. Данные, полученные в ходе аттестации, обрабатываются и переходят в статистические данные, позволяющие судить об эффективности образовательного процесса, как в целом, так и по каждому учащемуся в объединении отдельно.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года для отслеживания уровня усвоения теоретических знаний, практических умений и своевременной корректировки образовательного процесса. Уровень усвоения материала выявляется при проведении бесед, организованного просмотра выступлений; он позволяет справедливо и объективно оценить работу каждого, сравнить, сделать соответствующие выводы. В течение всего периода обучения педагог ведет педагогическое наблюдение за творческим развитием каждого учащегося.

Результативность обучения так же определяется участием в конкурсах различного уровня. В течение каждого учебного года учащиеся принимают активное участие в городских, зональных и краевых конкурсах и мероприятиях.

Промежуточная аттестация проводится в форме диагностики знаний, умений и навыков (ЗУН) по уровням «высокий», «средний» и «низкий» по соответствующим критериям. в форме зачёта: теория – тест (***Приложения 3 и 4***), практика – отчётный концерт. Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностические карты (***приложение 6***).

При отслеживании результатов работы по программе учитывается участие учащихся в конкурсах и концертах.

Аттестация по итогам освоения Программы проводится в форме диагностики знаний, умений и навыков (ЗУН) по уровням «высокий», «средний» и «низкий» по соответствующим критериям в форме зачёта: теория – тест (***приложение 5***), практика – отчётный концерт. Результаты аттестации вносятся в протокол (***приложение 7***).

2.4. Методические материалы

Программа обеспечена различными разработками практических заданий, предполагающих организацию индивидуальной и коллективной работы учащихся, бесед о хореографическом искусстве, наглядными пособиями и дидактическими материалами.

Обучение проводится в очной форме в учебных группах с детьми, близкими по возрасту с постоянным составом.

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

словесный метод, с помощью которого раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.;

метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению Программы, повышает интерес к занятиям;

метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения;

метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения-образы.

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение

поставленной задачи совместно с педагогом;

исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятии:

фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

коллективный – организация творческого взаимодействия между всеми учащимися при создании коллективной работы;

индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

На учебных занятиях используются следующие *приемы*:

комментирование;

инструктирование;

корректирование.

Для достижения цели, задач и содержания Программы в процессе обучения необходима опора на следующие *хореографические принципы*:

принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;

принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;

принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

Принципы дидактики:

принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;

принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;

принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, современного танца;

принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;

принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;

принцип доступности и посильности;

принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Формы организации учебного занятия: беседа, конкурс, концерт, праздник, представление, мастер-класс, открытое занятие, фестиваль.

Педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология исследовательской деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы: плакаты, фотографии, памятки, литература по хореографическому искусству, пособия, видеоматериалы и др.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии. [Электронный ресурс] – СПБ., «Люкси», 2016.
2. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. [Электронный ресурс] – М., Искусство, 2017.
3. Буренина А.И. Коммуникативные танцы для детей. С.-П., 2004.
4. Государственные требования к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности 0506 Хореографическое искусство. [Электронный ресурс] – М., 2002.
5. Зарецкая Н., Роот З. Танцы в детском саду. М.,2007.
6. Кох И.Э. Основы сценического движения. [Электронный ресурс] – Л., 2017.
7. Лифиц И.В. Ритмика. Учебное пособие. [Электронный ресурс] – М.: Издательский центр «Академия», 2019.
8. Фокина Е.М. Хореография в общеобразовательной школе как средство гармонизации развития личности. [Электронный ресурс] – Тюмень, 2015.

Для учащихся

1. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. М.,2003.
2. Кочарова Н. С.(редактор) Балет. М., 2003.
2. Смит Л.Танцы. Начальный курс. М., 2001.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения
Гражданско-патриотическое воспитание		
1.	Беседа, посвящённая Дню защитника Отечества	февраль
2.	Экскурсия «Мой любимый город Георгиевск»	апрель
3.	Акция: «Память жива»"	май
Духовно-нравственное и эстетическое воспитание		
1.	Беседа «Кто не знает своего прошлого, у того нет будущего»	сентябрь
2.	Беседа «Зачем творить добро?»	ноябрь
3.	Беседа «Я – гражданин России»	март
Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни		
1.	Беседа «В здоровом теле - здоровый дух!»	В течении года
2.	Беседа «Будем здоровы»	ноябрь
3.	Беседа «Со спортом дружить - здоровым быть»	февраль
Экологическое воспитание		
1.	Беседа « Ты - часть природы»	октябрь
2.	Беседа «Животные - наши друзья»	апрель
3.	Беседа «Помогите природе»	май
Трудовое воспитание		
1.	Субботники	В течении года
2.	Беседа «Труд в природе»	октябрь
3.	Беседа «Обучение самостоятельности»	декабрь

Приложение 2

Примерный комплекс упражнений партерной гимнастики
(на первоначальном этапе можно подбирать
каждому упражнению ассоциативное название)

Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

«Достать до солнышка»

Упражнения для укрепления мышц спины.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1-2-й такты – руки ставим на пояс,

корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка».

3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Складочка»

Упражнение для мышц спины и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию;

3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты).

5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая

подтянутой поясницу;

7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение.

Упражнение исполняется 4 раза.

«Лягушка»

Упражнение на развитие выворотности

и эластичности ног.

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение – сидя на полу.

При исполнении под музыку этого элемента

педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола).

Упражнение «лягушка» может так же исполняться лежа на спине или лежа на животе. Упражнение можно усложнить.

Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию;

3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спина

подтянута, руки сохраняют третью позицию);

5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх;

7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Растем-растем!»

Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине).

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз.

1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясница прилегала плотно к полу);

2-й такт – расслабить все мышцы.

Упражнения на развитие гибкости.

В партерном экзерсисе упражнения на развитие гибкости следует начинать тогда, когда мышцы становятся более эластичными. Гибкость тела начинающего заниматься хореографией ребенка можно определить величиной прогиба назад и вперёд.

«Черепашки»

Упражнение на развитие гибкости позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

Музыкальный размер 3/4.

1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо;

3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад). Развиваем гибкость позвоночника.

«Коробочка»

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях;

3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Корзиночка»

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх;

3-4-й такты – исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Уголок» лежа на спине.

Упражнение для силы мышц спины и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз.

Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопе и коленях на 45º.

На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу.

«Уголок» лежа на животе

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции, можно руки положить на затылок (локти в стороны). Удерживая ноги, плотно прижатыми к полу, поднимаем корпус.

На первоначальном этапе педагог может помогать детям удерживать ноги на полу.

Упражнение исполняется 4 раза.

«Качалочка»

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Поочередно вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе). Следить, чтоб учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

«Уголок»

Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса.

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты;

2-й такт – ноги вытягиваются вверх на 45º, далее на 90 º (уголок);

3-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты;

4-й такт – исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса).

Упражнение повторяется 4 раза.

«Березка»

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»;

5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях;

7-8-й такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

«Тянем-потянем»

Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага.

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты.

1-2-й такты – работающая нога медленно поднимается на 90º;

3-4-й такты – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении;

5-6-й такты – нога медленно опускается;

7-8-й такты – исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса).

Упражнение исполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

Бросок ноги на 90º. Grand battement jete (гранд батман жете).

Упражнение на укрепление мышц бедра.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты.

Музыкальный размер 2/4.

1-й такт – работающая нога, дотянутая в колене и стопе, энергично выбрасывается на высоту 90º;

2-й такт – нога медленно опускается в исходное положение (следить за выворотностью ног).

Упражнение исполняется 4 раза правой ногой, 4 раза левой ногой.

Бросок делается легкий, свободный, сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе. Неправильное исполнение больших battements чаще всего является результатом преждевременного стремления бросить ногу выше 90º. Пока движение изучается, высота броска более 90º недопустима, даже в тех случаях, когда это позволяют природные данные.

Растяжка

Прежде, чем приступать непосредственно к растяжке, необходимо разогреть все мышцы. По этой причине, как правило, упражнения для растяжки мышц ног следует выполнять только после завершения основного комплекса упражнений.

Физиологическая сущность растяжки заключается в том, что при растягивании мышц и удержании определенной позы в них активизируется процессы кровообращения и обмена веществ.

Шпагат является упражнением на растяжку. Шпагат – положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов.

Поперечный шпагат – разведение ног в стороны, продольный шпагат – одна нога вытянута вперед, а другая – назад. Поперечный шпагат может быть как на правую, так и на левую ногу.

При исполнении поперечного или продольного шпагата, если провести воображаемую линию от пятки одной ноги к другой, должна получиться прямая линия.

Методика растяжки достаточно индивидуальна. Продолжительность одного повторения для детей – 10-20 секунд.

Основные правила применения упражнений в растягивании:

не допускаются болевые ощущения;

движения выполняются в медленном темпе;

постепенно увеличивается их амплитуда.

Нельзя допускать чрезмерного

усердия, как педагогов, так и родителей при попытке ребенка сесть на шпагат во избежание разрывов, надрывов, растяжения связок и сухожилий. К упражнениям на растяжку надо подходить с особой осторожностью.

Растяжка развивает гибкость, предотвращает травмы, поскольку мышцы и суставы могут двигаться легко, прыжки и упражнения выполняются с большей легкостью, поскольку хорошо разработанные мышцы сокращаются с большей силой, исчезает мышечное напряжение, появляется ощущение «легкости».

Такой вид гимнастики поначалу может показаться слишком сложным, но, пройдя несколько занятий, ребенок начинает ощущать, что с каждым разом предлагаемые педагогом упражнения удаются все лучше и лучше. А через некоторое время у него получится выполнять полный объем необходимого курса упражнений в рекомендуемом темпе.

Благодаря системе и комплексу упражнений партерной гимнастики с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения. В занятиях ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, которые ему пригодятся в дальнейшем.

Приложение 3

Тест для проведения промежуточной аттестации
1 год обучения

1. Какая взаимосвязь танца с музыкой?
а) Музыка отражает смысл танца;
б) Танец – визуализация музыки;
в) Танец и музыка не могут существовать друг без друга;
г) Никакой взаимосвязи нет.
2. Сколько позиций ног в танцах?
а) 6;
б) 3;
в) 5;
г) 8.
3. Сколько направлений движения в танцах?
а) 2;
б) 3;
в) 6;
г) 8.
4. Сколько диагоналей в прямоугольном помещении?
а) 4;
б) 2;
в) 6;
г) 8.
5. Сколько точек направления в танцевальном классе?
а) 7;
б) 6;
в) 8.
6. Что означает положение головы «ан фас»
а) Прямо;
б) Вполоборота;
в) Боком.
7. Определи позицию ног: обе ступни, соприкасаются внутренними сторонами стоп
а) 1;
б) 3;
в) 6.
8. Как называют партнера в танце?
а) Орденоносец;
б) Кавалер;
в) Лауреат;
г) Кавалерист.

Приложение 4

Тест для проведения промежуточной аттестации
2 год обучения

1. Богиня танца:
а) Мая Плисецкая;
б) Айседора Дункан; в) Терпсихора.
2. Demi plie (деми плие) в переводе с французского означает:
а) поза;
б) маленькое приседание;
в) большое приседание.
3. Preparation (препарасьен) это:
а) поклон;
б) подготовительное упражнение перед началом движения;
в) подъем на полупальцы.
4. Народный танец – это одно из направлений:
а) музыки;
б) оперного искусства;
в) хореографии.
5. Какой позиции ног нет в классическом танце:
а) 4;
б) 5;
в) 6
6. Dip (дип) - это основное упражнение:
а) классического танца;
б) contemporary (контэмпорари);
в) vogue.
7. Hip – hop (хип – хоп) культура зарождалась:
а) в России;
б) в Австралии;
в) в Америке.
8. Какой музыкальный размер характерен для вальса:
а) 2/4;
б) 3/4;
в) 4/4.
9. Swing (свинг) для танца contemporary (контемпорари) означает:
а) прыгучесть;
б) натянутость;
в) раскачивание.

Приложение 5

Тест для проведения аттестации по итогам освоения Программы
3 год обучения

1. В каком из танцев не применяется IV позиция ног:
а) в народном танце;
б) в классическом танце;
в) в hip – hop (хоп – хоп) танце.
2. В I позиции ног:
а) ступни находятся на одной линии, но между пятками расстояние, равное длины стопы;
б) ступни соединены пятками, образуя одну линию;
в) ступни выворотно примыкают одна к другой, носок одной ноги соприкасается с пяткой другой ноги.
3. К какому стилю танца относятся движения volta (вольта), batucada (батукада):
а) к классическому танцу;
б) к hip – hop (хип – хоп) танцу;
в) к танцу samda (самба).
4. Движение dip (дип) – это:
а) эффектное падение;
б) вращение;
в) прыжок.
5. Фраза «добавь огня» произносится как:
а) battement tendu (батман тандю);
б) bota fogo (бота фога);
в) pass echappe (ра эшапе);
6. В позиции attitude (аттитюд) свободная нога:
а) натянута;
б) согнута в колене, образуя тупой угол;
в) натянута с сокращенной стопой.
7. Pa balance (па балансе) означает
а) раскручивание;
б) раскачивание;
в) разбег.
8. Demi в танцах означает:
а) термин, указывающий, что движение исполняется по полу;
б) термин, определяющий максимальную величину движения;
в) термин, указывающий, что выполняется половина движения.
9. Народный танец – это:
а) это танец несущий соревнование;
б) выразительные движения человеческого тела;
в) древнейший вид народного искусства, созданный народом и исполняемый в быту.

Приложение 6

Диагностическая карта
промежуточного уровня теоретических знаний,
практических умений и навыков

Объединение _____
Ф.И.О. педагога дополнительного образования_____
год обучения _____ № группы _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка		
		Теоретические знания	Владение специальной терминологией		Практические умения и навыки	Владение специальным оборудованием, техникой безопасности	
		В	С	Н	В	С	Н
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							

Всего аттестовано ____ учащихся
Из них по результатам аттестации показали:
Теоретическая подготовка
высокий уровень ___ чел._____% от общего количества учащихся
средний уровень ____чел. _____% от общего количества учащихся
низкий уровень ___ чел. ___% от общего количества учащихся
Практическая подготовка
высокий уровень ____ чел._____% от общего количества учащихся
средний уровень ____чел._____% от общего количества учащихся
низкий уровень _____чел. ____% от общего количества учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)

Проверке подлежат теоретические знания, практические умения и навыки, определённые в разделе 1.5. Программы. В разделе определено, что учащиеся должны знать и что они должны уметь в конце каждого года обучения.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень (В) – учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных Программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных Программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень (В) – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными Программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Приложение 7

ПРОТОКОЛ
аттестации по итогам освоения
дополнительной общеразвивающей программы_____
объединение_____ педагог _____

Форма аттестации – теория - опрос, практика – выставка с презентацией работ

№	ФИО учащегося	Уровень теоретической подготовки (высокий, средний, низкий)			Итоговая оценка (отлично, хорошо, удовлетворительно)	Уровень практической подготовки (высокий, средний, низкий)			Итоговая оценка (отлично, хорошо, удовлетворительно)	Решение
		В	С	Н		В	С	Н		
1.										

Всего аттестовано ____ учащихся
Из них по результатам аттестации показали:
Теоретическая подготовка
высокий уровень ___ чел._____% от общего количества учащихся
средний уровень ____чел. _____% от общего количества учащихся
низкий уровень ___ чел. ___% от общего количества учащихся
Практическая подготовка
высокий уровень ____ чел._____% от общего количества учащихся
средний уровень ____чел._____% от общего количества учащихся
низкий уровень _____чел. ____% от общего количества учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)

Проверке подлежат теоретические знания, практические умения и навыки, определённые в разделе 1.5. Программы. В разделе определено, что учащиеся должны знать и что они должны уметь в конце первого года обучения.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень (В) – учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренных Программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень (С) – объём усвоенных знаний составляет 50-80%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных Программой, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

высокий уровень (В) – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными Программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Приложение 8

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

по дополнительной общеразвивающей программе
«В мире танца» в хореографической студии «Ника»
на 2026–2027 учебный год
3 год обучения

Педагог: Лейнгард Вероника Арменовна
Режим занятий: вторник, четверг, 18:00–18:45, 18:55–19:40, пятница 18:10-18:55 19:05-19:50
Место проведения занятий: МУДО ДДТ, каб. № 6

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Формы контроля/аттестации
1. Вводное занятие (2 ч)					
1.1.	01.09.2026	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	теоретическое	беседа
2. Экзерсис на основе классического танца (30 ч)					
2.1.	03.09.2026	Экзерсис на середине зала	2	теоретическое	педагогическое наблюдение, анализ исполнения
2.2.	04.09.2026	Экзерсис на середине зала	2	практическое	
2.3.	08.09.2026	Экзерсис на середине зала	2	практическое	
2.4.	10.09.2026	Экзерсис на середине зала	2	практическое	
2.5.	11.09.2026	Экзерсис на середине зала	2	практическое	
2.6.	15.09.2026	Прыжки	2	теоретическое	
2.7.	17.09.2026	Прыжки	2	практическое	
2.8.	18.09.2026	Прыжки	2	практическое	
2.9.	22.09.2026	Прыжки	2	практическое	
2.10.	24.09.2026	Прыжки	2	практическое	
2.11.	25.09.2026	Туры	2	теоретическое	
2.12.	29.09.2026	Туры	2	практическое	
2.13.	01.10.2026	Туры	2	практическое	
2.14.	02.10.2026	Туры	2	практическое	
2.15.	06.10.2026	Туры	2	практическое	
3. Современный танец (20 ч)					
3.1.	08.10.2026	Экзерсис современного танца	2	теоретическое	педагогическое наблюдение, анализ исполнения
3.2.	09.10.2026	Экзерсис современного танца	2	практическое	
3.3.	13.10.2026	Экзерсис современного танца	2	практическое	
3.4.	15.10.2026	Экзерсис современного танца	2	практическое	

3.5.	16.10.2026	Экзерсис современного танца	2	практическое	
3.6.	20.10.2026	Основы техники модерн-танца	2	теоретическое	
3.7.	22.10.2026	Основы техники модерн-танца	2	практическое	
3.8.	23.10.2026	Основы техники модерн-танца	2	практическое	
3.9.	27.10.2026	Основы техники модерн-танца	2	практическое	
3.10.	29.10.2026	Основы техники модерн-танца	2	практическое	
4. Уличные танцы. Хип-хоп (40 ч)					
4.1.	30.10.2026	Особенности направлений	2	теоретическое	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
4.2.	03.11.2026	Особенности направлений	2	теоретическое	
4.3.	06.11.2026	Особенности направлений	2	практическое	
4.4.	10.11.2026	Особенности направлений	2	практическое	
4.5.	12.11.2026	Особенности направлений	2	практическое	
4.6.	13.11.2026	Особенности направлений	2	практическое	
4.7.	17.11.2026	Особенности направлений	2	практическое	
4.8.	19.11.2026	Особенности направлений	2	практическое	
4.9.	20.11.2026	Особенности направлений	2	практическое	
4.10.	24.11.2026	Особенности направлений	2	практическое	
4.11.	26.11.2026	Комбинации, связки	2	теоретическое	
4.12.	27.11.2026	Комбинации, связки	2	теоретическое	
4.13.	01.12.2026	Комбинации, связки	2	практическое	
4.14.	03.12.2026	Комбинации, связки	2	практическое	
4.15.	04.12.2026	Комбинации, связки	2	практическое	
4.16.	08.12.2026	Комбинации, связки	2	практическое	
4.17.	10.12.2026	Комбинации, связки	2	практическое	
4.18.	11.12.2026	Комбинации, связки	2	практическое	
4.19.	15.12.2026	Комбинации, связки	2	практическое	
4.20.	17.12.2026	Комбинации, связки	2	практическое	
5. Репетиционно-постановочная работа (120 ч)					
5.1.	18.12.2026	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	теоретическое	педагогическое наблюдение, анализ исполнения, выступления на мероприятиях, концертах, конкурсах
5.2.	22.12. 2026	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	теоретическое	
5.3.	24.12.2026	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	теоретическое	
5.4.	25.12.2026	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	теоретическое	
5.5.	29.12.2026	Танцевальная постановка «Фламенко»	2	практическое	

		(модерн-танец)			
5.6.	12.01.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.7.	14.01.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.8.	15.01.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.9	19.01.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.10.	21.01.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.11.	22.01.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.12.	26.01.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.13.	28.01.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.14.	29.01.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.15.	02.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.16.	04.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.17.	05.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.18.	09.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.19.	11.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.20.	12.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.21.	16.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.22.	18.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.23.	19.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.24.	25.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.25.	26.02.2027	Танцевальная постановка «Фламенко»	2	практическое	

		(модерн-танец)			
5.26.	02.03.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.27.	04.03.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.28.	05.03.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.29.	09.03.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.30.	11.03.2027	Танцевальная постановка «Фламенко» (модерн-танец)	2	практическое	
5.31.	12.03.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	теоретическое	
5.32.	16.03.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	теоретическое	
5.33.	18.03.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	теоретическое	
5.34.	19.03.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	теоретическое	
5.35.	23.03.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.36.	25.03.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.37.	26.03.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.38.	30.03.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.39.	01.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.40.	02.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.41.	06.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.42.	08.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.43.	09.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.44.	13.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.45.	15.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв»	2	практическое	

		(современный танец в стиле хип-хоп)			
5.46.	16.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.47.	20.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.48.	22.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.49.	23.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.50.	27.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.51.	29.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.52.	30.04.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.53.	04.05.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.54.	06.05.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.55.	07.05.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.56.	11.05.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.57.	13.05.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.58.	14.05.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.59.	18.05.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
5.60.	20.05.2027	Танцевальная постановка «Драйв» (современный танец в стиле хип-хоп)	2	практическое	
6. Итоговое занятие. Аттестация по итогам освоения Программы (4 ч)					
6.1.	21.05.2027	Итоговое занятие.	2	теоретическое	тест, отчётный концерт
6.2.	27.05.2027	Итоговое занятие. Аттестация по итогам освоения Программы	2	практическое	
		Итого: **216**			