

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей п.Ола»

Принята:  
на педагогическом совете  
МКУ ДО «ЦДО детей п.Ола»  
Протокол № 01 от 07.10.2025г

Утверждена:

Директор МКУ ДО «ЦДО детей п.Ола»  
Е.Г.Еремина

Приказ №



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
художественной направленности  
«Жизнь в танце»**

Уровень реализации в 3 этапа:  
Стартовый: 5-7 лет.  
Базовый: 8-13 лет.  
Продвинутый 14-18 лет.

Составитель: Рыжова Наталья Ивановна,  
педагог дополнительного образования

п. Ола. 2025 г

## **Содержание**

1. Пояснительная записка;
2. Цель и задачи программы;
3. Учебно-тематический план;
4. Содержание программы;
5. Предполагаемые результаты обучения;
6. Методическое обеспечение программы;
7. Оценочные материалы и формы аттестации;
8. Материально-техническое обеспечение;
9. Календарный учебный график;
- 10.Литература.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Хореография, как сценическое творчество, имеет свою специфику и, естественно, свою систему воспитания и обучения. Высокие результаты никогда не даются даром – для этого нужно много работать, а главное, думать, искать новые оригинальные решения проблем.

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.

Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции.

Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью человека.

Социально - экономические и культурные перемены в обществе влекли за собой изменения в танцевальном искусстве.

XXI век принес с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству.

В основу создания данной программы положены принципы преемственности и синтеза основных хореографических дисциплин – классического и современного эстрадного танцев, партерной гимнастики, ритмики и гимнастики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жизнь в танце» разработана в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;

- СанПиН 1.2. 3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г № 2.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественной направленности для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Занятия хореографией оказывают благотворное влияние на развитие физических данных, творческого мышления, внимания, памяти. Разная по окраске музыка, танцевальные движения, гармония в зале – все это способствует улучшению настроения, побуждает к активности, снимает психическую напряженность.

**Новизна программы** заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества, в использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: урок-сказка, урок-спектакль, видео-урок.

Преемственность программы базируется на сохранении и последовательном обогащении тематики программы от уровня к уровню обучения. Обучающийся переводится на базовый уровень обучения по программе «Жизнь в танце» после освоения стартового уровня. Затем обучение продолжается по продвинутому уровню.

Уровни взаимосвязаны и тематически дополняют друг друга при переходе с одного уровня обучения на другой, совершенствуются знания и умения, полученные на предыдущем уровне.

Таким образом, обучающиеся имеют возможность непрерывного и полноценного обучения хореографии.

В любой социальной группе встречаются одаренные обучающиеся, которые легко и быстро усваивают материал.

Поэтому, в рамках программы «Жизнь в танце» существует возможность перехода по окончании первого года обучения на третий год обучения, минуя второй, если знания умения и навыки учащихся соответствуют знаниям, умениям и навыкам второго года обучения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Жизнь в танце» имеет **художественную направленность**, так как ориентирована на развитие творческих способностей ребенка средствами хореографии, формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения хореографическим творчеством.

**Реализация данной программы осуществляется в 3 этапа:**

**На первом этапе** (1-2 год обучения) ведется работа по усвоению обучающимися (воспитанниками) основ хореографии. Развитию их музыкально-ритмических способностей, выработка правильной осанки, выворотность ног, стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движения, музыкально-ритмическая координация;

**На втором этапе** (3-5 год обучения) совершенствуются навыки, развиваются творческие способности обучающихся (воспитанников).

**На третьем этапе обучения** создается творческая группа (8-10 человек) целью которой является постановочная работа хореографических номеров на разные мероприятия. Календарно-тематическое планирование этих годов обучения строится на репертуарном плане на новый учебный год.

На каждую возрастную группу дополнительно отводится 2 часа в неделю для проведения репетиций концертных номеров.

По уровню освоения и сложности программа **реализуется на трех уровнях**.

**Стартовый уровень** (возраст обучающихся 5-7 лет).

На стартовый уровень принимаются все дети, без отбора, главное условие – желание ребенка танцевать. В силу физических и психологических особенностей детей этого возраста, сменяемость в группе может достигать до 50%.

Программа содержит материал минимальной сложности, является первой ступенью к переходу на базовый уровень общеразвивающей программы.

**Базовый уровень** (возраст обучающихся 8- 13 лет).

Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний в рамках содержания учебного тематического плана. При переходе на базовый уровень учитывается качество освоения программы стартового уровня и желание ребенка. Состав группы основной. Но могут добавляться новые участники. Перед принятием решения по их зачислению в группу, каждый новый обучающийся проходит обязательный просмотр. В этот момент выявляются его умения и навыки, после чего он может продолжить занятия в той или иной группе.

**Продвинутый уровень** (возраст обучающихся 14-18 лет).

Продвинутый уровень программы разработан с учетом групповой работы. В рамках учебного тематического плана дети получают материал к сложным и специфическим знаниям и навыкам в данном виде деятельности.

**Отличительная особенность данной программы** от уже существующих состоит в том, что помимо изучения танцев народов мира, делается акцент и на современную культуру, в которой молодежь проводит большее количество времени.

Поэтому наряду с народным танцем идет знакомство с основами эстрадной и современной хореографии, что позволяет сохранять интерес и желание заниматься танцевальным искусством у большей части обучающихся.

Данная программа позволяет на одном занятии использовать элементы классического, народного и современного танца.

Кроме того вся деятельность ведется для воспитания хореографической культуры, комплексного развития и обогащения техники каждого исполнителя, а также высокого уровня владения эмоциональной выразительностью (за счет включения этюдной работы – коротких танцевальных номеров, исполняющихся в характере определенного народа).

В конце обучения, начиная с 14-18 лет, обучающиеся пробуют себя в качестве хореографа, воплощая свои идеи в жизнь.

Программа содержит региональный компонент. На занятиях используются музыка, произведения композиторов, что позволяет строить обучение хореографии на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды как важнейшего условия развития танцевальной культуры обучающихся.

**Воспитательным элементом** в программе стали условия, способствующие расширению участия семьи в образовательной деятельности (открытые занятия, совместные клубные часы, приуроченные к календарным праздникам (День матери, День семьи, День защиты детей), родительские собрания, поездки на конкурсы и фестивали, подготовка костюмов, итд).

В результате тесного взаимодействия с семьей обучающегося устраняются возможные конфликтные ситуации, дети более мотивированы на занятия танцами, становятся более открытыми, ведь для них очень важно поделиться с близкими людьми своими успехами и неудачами, новыми знаниями и умениями в этом увлекательном пути изучения танцевальной культуры.

**Уровень реализации** программы:

Стартовый: 5-7 лет.

Базовый: 8-12 лет.

Продвинутый: 13-18 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.**

Продолжительность занятий по 2 часа в 2 раза в неделю, 2 часа 3 раза в неделю или 3 часа по 2 раза в соответствии с общеобразовательной программой и расписанием.

В объединении «Хореография», деятельность которых связана с выходом на сцену, разрешается проведение сводных репетиций, по согласованию с администрацией учреждения, дополнительно отводится 2 часа в неделю на каждую группу обучающихся.

Педагог, придерживается содержания программы, может творчески подходить как к проведению сводных занятий, так и постановочных работ.

Занятия в объединении «Хореография» проводятся без перерыва, согласно новым санитарно-эпидемиологическим требованиям СанПиН.

При реализации программы учитываются психические, возрастные и физиологические особенности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

**Цель программы:** создание условий для социализации и гармоничного развития духовных и физических качеств личности ребенка посредством хореографического искусства.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить основам танцевального искусства;
- обучить синхронности исполнения;
- раскрыть индивидуальности через исполнение отдельных движений и хореографических номеров.

**Развивающие:**

- развивать память, творческое мышление и воображение путем использования игр и импровизации на занятиях;
- развивать музыкальный слух, чувство ритма и четкости исполнения;
- развивать лидерские качества, командный голос, выносливость;

- развивать эмоциональность и артистичность при исполнении отдельных движений и танцев;
- развивать навыки общения с другими участниками коллектива.

#### **Воспитательные:**

- формировать чувства уважения к прошлому и настоящему своего народа, его культурным ценностям;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность, ответственность, способность само организовываться;
- формировать моральные, нравственные и духовные качества личности ребенка;
- способствовать развитие чувства коллективизма.

#### **Учебно - тематический план 1 год обучения (5-7 лет)**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	2	2	-
<b>2</b>	Азбука музыкального движения	18	2	16
<b>3</b>	Элементы классического танца	10	2	8
<b>4</b>	Элементы народно-сценического танца	10	2	8
<b>5</b>	Ритмика и танец	52	2	50
<b>6</b>	Постановочная работа	38	4	34
<b>7</b>	Мероприятия воспитательного характера	10	10	-
<b>8</b>	Итоговое занятие	4	-	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>24</b>	<b>120</b>

#### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **1 год обучения**

###### **1. Вводное занятие**

Беседа с обучающимися (воспитанниками) о целях и задачах занятий по хореографии, о правилах поведения на уроке, о форме одежды на занятиях.

###### **2. Азбука музыкального движения**

**Теория.** Мелодии и движения. Темп (быстро, медленно). Музыкальный размер 2/4,4/4. Контрастная музыка (весело, грустно). Вступительные аккорды.

**Практика.** Логика построения. Повороты на месте, продвижение по кругу в темпе марша. Продвижение с угла в угол. Маршировка из одного круга в другой.

###### **3. Элементы классического танца .**

**Теория.** Выработка осанки, опоры. Выворотного суставов, позиции ног и положения рук.

**Практическое занятие.** Поклон (не выворотная 1 позиция) Работа у станка. Постановка корпуса. Позиции ног: 1 и 2 позиций. Позиции рук в игровой форме.

###### **4. Элементы народно-сценического танца.**

**Теория.** Особенности народных движений.

**Практические занятия.** Русский танец. Хороводный шаг. Приставной шаг в сторону. Притопы. Хлопки в ладоши, по бедру.

###### **5. Ритмика и танец.**

**Теория.** Особенности создания животного под музыку посредством танцевального движения.

**Практическое занятие.** Создание образа животного под музыку. Упражнения для развития определенных групп мышц. Для развития художественно-творческих упражнений игры под музыку. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага. Упражнения для исправления осанки. Галоп. Шаг с притопом.

#### **6.Постановочная работа.**

**Теория.** Представление о характере, ритме и темпе исполняемых номеров. Особенности музыкального оформления номера.

**Практическое занятие.** Поставка танцев, включенных в репертуарный план на данный учебный год.

#### **7. Мероприятия воспитательного характера.**

#### **8.Итоговое занятие.**

Творческий отчет.

### **Учебно - тематический план 2 год обучения (8-9 лет)**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	3	3	0
<b>2</b>	Азбука музыкального движения	18	3	15
<b>3</b>	Элементы классического танца	18	3	15
<b>4</b>	Элементы народно-сценического танца	18	3	15
<b>5</b>	Ритмика и танец	69	3	66
<b>6</b>	Постановочная работа	69	6	63
<b>7</b>	Мероприятия воспитательного характера	18	18	0
<b>8</b>	Итоговое занятие	3	0	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>39</b>	<b>177</b>

### **2 год обучения**

**1.Вводное занятие.** Беседа с обучающимися (воспитанниками) о целях и задачах занятий по хореографии на данный учебный год. Программы на данный учебный год, о правилах поведения на уроках. О форме одежды на занятиях.

#### **2.Азбука музыкального движения.**

**Теория.** Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальный размер 2/4,3/4,4/4. Контрастная музыка, быстрая, медленная, веселая, грустная. Правила и логика перестроения из одних рисунков в другие. Начало и окончание движения вместе с музыкой. Динамические оттенки тихо, громко. Вступительные аккорды, заключительные аккорды.

**Практические занятия.** Знакомство с понятиями и перестроения в круг, в колонну, линию. Пространственно-музыкальные упражнения: повороты на месте, подведения с угла в темпе марша, шаг на месте, вокруг себя. Звездочки. Змейка.

#### **3.Элементы классического танца.**

Теория. Знания и навыки. Специфика танцевального шага. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции ног и положения рук.

#### **Практические занятия.**

Поклоны для девочек. Поклоны для мальчиков. Упражнения у станка: постановка корпуса( выворотной позиции лицом к станку). Позиции ног 1,3,4. Дети plie по 1 позиции лицом к станку. Battlement tend по 1 в сторону и вперед лицом к станку. Pelec по 4 позиции лицом к станку. Середина зала. Позиции рук: подготовительная, 1, 2, 3.

#### **4. Элементы народно-сценического танца.**

Теория. Особенности исполнения русского танца. Характер. Темп.

Практика. Русский танец. Хороводный шаг. Приставной шаг в сторону. Притопы. Хлопки. Ковыряючка. Вынос ноги на каблук. Положение рук. Переменный шаг.

## **5.Ритмика и танец.**

Теория. Особенности создания образа животного под музыку посредством танцевального движения.

Практика. Создание образа животного под музыку. Упражнения для развития тела и определенных групп мышц. Упражнения для развития художественно-творческих упражнений, игры под музыку. Упражнения для развития и формирования танцевального шага, развитие выворотности. Упражнения для исправления осанки. Галоп. Шаг с притопами. Подскоки на месте. Прыжки с выбросами ноги вперед.

## **6.Постановочная работа.**

Теория. Представление о характере, ритме и темпе исполнениях номеров. Особенности музыкального оформления номера и костюма.

Практика. Разучивание элементов танцев, включенных в репертуарный план на данный учебный год. Соединение элементов в комбинации и создании рисунка танца.

## **7. Мероприятия воспитательного характера.**

## **8. Итоговое занятие.**

Творческий отчет.

### **Учебно - тематический план 3 год обучения (10-11 лет)**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	3	3	-
<b>2</b>	Азбука музыкального движения	18	3	15
<b>3</b>	Элементы классического танца	18	3	15
<b>4</b>	Элементы народно-сценического танца	21	3	18
<b>5</b>	Ритмика и танец	30	3	27
<b>6</b>	Постановочная работа	105	3	102
<b>7</b>	Мероприятия воспитательного характера	18	-	18
<b>8</b>	Итоговое занятие	3	-	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3 год обучения.**

**1.Вводное занятие.** Цели и задачи программы на данный учебный год. Техника безопасности. Форма одежды.

### **2. Азбука музыкального движения.**

Теория. Включен весь материал 2 года обучения. Дополнительно: особенности музыкального марша, вальса, польки. Взаимосвязь ритмичного рисунка музыки с ритмичным рисунком танцевального движения.

Практика. Фигурные построения: змейка, завиток, выон, **грибочек**. Также повторяется материал 2 года обучения.

### **3. Элементы классического танца.**

Теория. Основные правила движения у станка. Закономерности координации рук и головы.

Практика (15 ч) Позиции ног 1, 2, 3, 5 у станка. Дети plie по 1. 2. 3, 5 у станка. Battlement tandy по 1,2,3 позиции. Pelevе по 1 позиции, 6 позиций у станка. Port de bras. Позиции рук у станка и на середине. Прыжки с двух ног на две.

### **4.Элементы народно-сценического танца.**

Теория. Особенности русского народного хоровода. Их разновидности. Русская пляска. Костюм.

Практика. Хороводный шаг. Положение рук в русской пляске. Различные ходы. (простой, бытовой шаг, переменный, ходьба на всю ступню, переменный ход с проскальзывающим

ударом, препадание. Дроби и дробные ходы: дробный ход, дробный переменный ход, мелкий дробный ход на всей ступне.

### **5. Современный танец и ритмика.**

Теория. Особенности современного танца. Их течение и разнообразие. Ритм, стиль. Характер танца.

Практика. Упражнения для развития тела и определенных групп мышц. Упражнения для развития художественно-творческих упражнений. Игры под музыку. Упражнения для развития мышц лица, выразительное исполнение движений. Основы современного танца «Хип-хоп». Элементы диско-танца: твист, буги-буги, чарльстон.

Элементы бального танца: «Вальс» (по 4 позиции), «Ча-ча-ча», «Рок-н-ролл». Элементы спортивного танца со скакалкой.

### **6. Постановочная работа.**

Теория. Представление о характере, ритме и темпе используемых номеров. Особенности музыкального оформления и костюма номеров.

Практика. Разучивание элементов. Комбинаций танца. Постановка рисунка танца. Работа над выразительностью и содержанию номера.

### **7. Мероприятия воспитательного характера.**

### **8. Итоговое занятие.**

Творческий отчет.

### **Учебно - тематический план 4 год обучения (12-13 лет)**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	3	3	-
<b>2</b>	Азбука музыкального движения	18	3	15
<b>3</b>	Элементы классического танца	18	3	15
<b>4</b>	Элементы народно-сценического танца	21	3	18
<b>5</b>	Ритмика и танец	30	3	27
<b>6</b>	Постановочная работа	105	3	102
<b>7</b>	Мероприятия воспитательного характера	18	-	18
<b>8</b>	Итоговое занятие	3	-	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>

### **4 год обучения.**

**1. Вводное занятие.** Цели, задачи, содержание программы на данный учебный год. Техника безопасности.

### **2. Азбука музыкального движения.**

Теория. Включает весь материал 3 года обучения. Дополнительно: форте, фортиссимо, меццо-форте, пиано-пианиссимо. Крешендо-усиление, димидуэндо –ослабление.

Практика. Развитие музыкальности (осуществляется непосредственно на уроках классического, народного и эстрадного танца). Музыкально-пространственные движения: гребень, ручеек, метелица, плетеница.

### **3. Элементы классического танца.**

Теория. Основные правила движения на середине зала. Понятия о поворотах. Закономерности координации рук и головы.

Практика. Включается весь материал 3 года обучения. Дополнительно: rod de gambe par terre по 1 позиции. Вращение по диагонали A ttitude ( effaç le).

### **6. Элементы народно-сценического танца.**

Теория. Дополнительно: открытые и закрытые. Свободные позиции ног. Характер русского танца.

Практика. Повторяются упражнения 3 года обучения. Изучают новые: дроби «Трилистник», «Ключ» (одинарный, двойной), «Веревочка», двойная «Веревочка», «Березка».

#### **5. Современный танец и ритмика.**

Теория. Особенности исполнения джаз-танца, диско-танца и брейк-данса.

Практика. Повторяются направления современного танца по 3 году обучения дополнительно изучаются: элементы брейк-данса, «египетский стиль», разновидности шагов и скачков, элементы джаз танца. Дополнительно изучаются элементы бального танца: «Вальс» по 3 позиции, а так же комплекс аэробики и ее разновидности.

#### **6. Постановочная работа.**

Теория. Представление о характере, ритме и темпе исполняемых номеров. Особенности музыкального оформления и костюма номеров.

Практика. Разучивание элементов, комбинаций танца. Постановка рисунка танца. Работа над выразительностью и чистотой исполнения номера. Техника исполнения.

#### **7. Мероприятия воспитательного характера.**

#### **8. Итоговое занятие.**

Творческий отчет.

#### **Учебно - тематический план 5 год обучения (14-15 лет)**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	3	3	-
<b>2</b>	Азбука музыкального движения	18	3	15
<b>3</b>	Элементы классического танца	18	3	15
<b>4</b>	Элементы народно-сценического танца	21	3	18
<b>5</b>	Ритмика и танец	30	3	27
<b>6</b>	Постановочная работа	105	3	102
<b>7</b>	Мероприятия воспитательного характера	18	-	18
<b>8</b>	Итоговое занятие	3	-	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>

#### **5 год обучения.**

**1. Вводное занятие.** Цели, задачи и содержание программы на данный учебный год. Техника безопасности.

#### **2. Азбука музыкального движения.**

Теория. Включает весь материал 4 года обучения. Усложняется музыкальный материал.

Практика. Дополнительно к материалу 4-7 года обучения включается: структура музыкального произведения (период, предложение, фраза), формы (двуухголосная, трехголосная), импровизация на заданную тему.

#### **3. Элементы классического танца.**

Теория и практика включает материал 4 года обучения. Дополнительно изучаются port de bras в комбинациях. Изучаются элементы в более сложном ритме и темпе.

#### **4. Элементы народно-сценического танца.**

Повторение теории и практики 4 года обучения. Усложняется темп, ритм исполняемых движений. Отрабатывается более высокая техника и выразительность танцевальных движений. Дополнительно: различные дроби, крутки по диагонали и на месте.

#### **5. Современный танец.**

Усложняются все элементы и комбинации всех изучаемых на 3 и 4 году обучения. Дополнительно изучается ряд комплексов по аэробике и фитнесу.

#### **6. Постановочная работа.**

**Теория.** Представление о характере, ритме и темпе исполняемых номеров. Особенности музыкального оформления и костюма номеров.

**Практика.** Разучивание элементов, комбинаций танцев, включенных в репертуарный план данного учебного года. Постановка рисунка танца. Отработка техники и выразительности исполнения. Содержания номера.

**7. Мероприятия воспитательного характера.**

**8. Итоговое занятие.** Творческий отчет.

**Учебно-тематический план творческой группы (14-18 лет)**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	Вводное занятие	3	3	
<b>2</b>	Комплекс аэробики	30	-	30
<b>3</b>	Постановочная работа	162	6	156
<b>4</b>	Мероприятия воспитательного характера	18	-	18
<b>5</b>	Итоговое занятие	3	-	3
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>

**Содержание**

**1. Вводное занятие.**

Беседа с обучающимися (воспитанниками) о целях, задачах занятий по хореографии, о правилах поведения на занятии, о форме одежды. Техника безопасности.

**2. Комплекс аэробики.**

Практика: упражнения для всех видов мышц, танцевальная разминка, партерная гимнастика, элементы различных современных направлений, комплекс на развитие танцевального шага.

**3. Постановочная работа (постановка номеров по репертуарному плану).**

**Теория.** Представление о характере, ритме, теме исполняемых номеров. Особенности музыкального материала, костюмных номеров.

**Практика.** Разучивание элементов, комбинаций номера, включенных в репертуар данного учебного года. Рисунок танца. Отработка техники, манеры, сценической культуры, выразительности исполнения.

**4. Мероприятия воспитательного характера (по плану данного учебного года)**

**5. Итоговое занятие. Творческий отчет.**

**Предполагаемые результаты обучения:**

**1 год:** должны знать термины: громко-тихо, быстро-медленно, весело-грустно. должны уметь: ритмично двигаться под музыку шагом и бегом; различать контрастность звучания музыки (громко-тихо, быстро-медленно, весело-грустно); хлопать в такт музыке; двигаться в медленном хороводе; иметь навык мелкого шага с носка на пятку; навык актерской выразительности; знать правила.

**2 год:** все требования, предъявленные к 1 году, остаются обязательными и во второй год обучения.

Дополнительно выдвигаются следующие требования: знать правила постановки рук, группировки пальцев классического танца; уметь исполнять препарасьон; иметь навык выворотного положения ног (1 позиция, 3 позиция); знать характерные положения рук русского танца; различать особенности маршевой музыки, вальсов, хороводов; уметь исполнять элементы русского танца и танец, включенный в репертуарный план.

**3 год:** знать правила использования основных элементов классического танца у станка (включенные в программу); уметь использовать движения на мелодию с затактом; иметь понятие взаимосвязи ритмичного рисунка музыки с танцевальным движением; знать динамические оттенки музыки-крешендо, диминуэндо, пиано, форте; знать и уметь использовать движения народного танца, включенных в репертуарный план; знать различные направления современного танца; передавать хлопками ритмичный рисунок

мелодии; повторять ритм, заданный педагогом; знать и уметь выполнять танцевально-тренировочные упражнения.

**4 год:** знать правила основных движений классического танца; уметь использовать движения на мелодию с затаакта; иметь понятия о динамических оттенках музыки-крешендо, диминуэндо, пиано, форте; знать правила использования движений народно-сценического танца; уметь использовать «дроби» русского танца; уметь использовать танцевальные движения русского и украинского танца; уметь использовать движения современного танца различных направлений.

**5 год:** основные знания. Умения остаются за 4 года обучения, усложняются комбинации движений, усиливается темп исполнения; приобретает навыки импровизации на заданную тему.

**Последующие годы обучения:** совершенствование техники исполнения и сценического мастерства;

**Уровень обучения определяется по результатам промежуточной или итоговой аттестации на основании «Мониторинга знаний, умений и навыков обучающихся (воспитанников).**

Проводится тематический контроль (после изучения одной или нескольких тем) и итоговый.

- промежуточная аттестация проводится по окончании изучения отдельного раздела, по итогам участия обучающего в различных мероприятиях.

- итоговая аттестация – проводится по окончании учебного года;

При проверке обучающихся (воспитанников), так же используются фронтальные, групповые и индивидуальные формы контроля и оценки результатов учебной деятельности. Одна из форм итогового контроля – отчетный концерт.

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№	Раздел	Формы и методы занятий	Формы контроля, подведение итогов
1	Вводное занятие	Фронтальные - беседы, игры, показ, анкетирование	Результаты анкетирования
2	Азбука музыкального движения	Фронтальные – словесные, наглядные, практические, игровые	Оценка педагога, выполнение практических занятий
3	Элементы классического танца	Фронтальные, групповые, индивидуальные- словесные, наглядные, практические методы показа	Оценка педагога, самоконтроль, выполнение практических занятий
4	Элементы народно-сценического танца	Фронтальные, групповые, индивидуальные - словесные, наглядные, практические, игровые, метод показа, наблюдения, использование ТСО	Оценка педагога, выполнение практических занятий
5	Элементы современного танца и ритмики	Фронтальные, групповые, индивидуальные - словесные, наглядные, практические, игровые, метод показа,	Оценка педагога, самоконтроль, выполнение практических занятий

		наблюдения, использование ТСО	
<b>6</b>	Постановочная работа	Фронтальные, групповые, индивидуальные- словесные, наглядные, практические методы показа	Оценка педагога, успех на концерте
<b>7</b>	Мероприятия воспитательного характера	Фронтальные, групповые - нетрадиционные формы занятий.	Опрос
<b>8</b>	Итоговое занятие	Отчетный концерт – нетрадиционная форма занятий, подведение итогов.	Анализ результатов деятельности обучающихся. Оценка педагога, самооценка.

### **Материально техническое обеспечение программы**

Для реализации данной программы нужен хорошо проветриваемый класс; температура воздуха 15°-18° тепла; полы деревянные или покрытые профессиональным танцевальным линолеумом; зеркальная стена; балетные двухуровневые станки;

Технические средства обучения (звуковые): видеоаппаратура, мультимедийная система;

Выбор одежды: одежда должна быть комфортной, не стесняющей движение; способность материала испарять влагу (купальник); обувь состоять из легкого материала, вентилируемой; дающей возможность напрягать свод стопы (балетки).

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2025	26.05.2026 г	34	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2025		36	216	2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа
3 год					
4 год					
5 год и последующие годы					

## **Нормативно-правовая база**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
- СанПиН 1.2. 3685 -21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г № 2.

## **Литература**

- 1.Алянский Ю. Хореографическое искусство. Л, 1990 г;
- 2.Барышникова Т. Азбука хореографии. Айрис пресс, 1999 г;
- 3.Богуславская З. Развивающие игры. Просвещение, 1991 г;
- 4.Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе. Музыкальная Украина, 1974 г;
- 5.Ерохина О.В. Школа танцев. Феникс, 2008 г;
6. Иваницкий А.В. Ритмическая гимнастика. Советский спорт, 1989 г;
- 7.Костровицкая В. 100 уроков классического танца Ленинград, 1981 г;
- 8.лисицкая Т.К. Гимнастика в хореографии. Физкультура и спорт, 1984 г;
- 9.Останко Л.В. Развивающая гимнастика для дошкольников Л, 2006 г;
- 10.Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Просвещение, 1986 г;
- 11.Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание. Просвещение, 1989 г;
12. Требование к программам дополнительного образования. Журнал «Дополнительное образование» № 2, 2000 г;
- 13.Ткаченко Т. Народный танец. Искусство, 1967 г;
14. Устинова Т. Русские танцы. Молодая гвардия, 1955 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240747

Владелец Еремина Елена Геннадьевна

Действителен С 21.10.2025 по 21.10.2026