Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Байкаловский детско-юношеский центр «Созвездие»
(МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие»)

Принята на заседании
Педагогического совета
от 31.08.2026 г.
Протокол № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Рагозина Юлия Александровна
Директор МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие»
Сертификат действителен с 10.02.2025 по 09.02.2028

Утверждаю: директор
МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ
«Созвездие» Ю.А.Рагозина
приказ от 31.08.2026 г. № 68-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальный коллектив «Улыбка»

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 7-9 лет, 10-12 лет, 13-14 лет

Автор-составитель:
Осинцева Ксения Игоревна
педагог дополнительного образования

с. Байкалово 2026

Основные характеристики программы

Пояснительная записка

Программа «Танцевальный коллектива «Улыбка» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

6. Устав МАУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» (2024 год);

7. Положение о дополнительных общеобразовательных программах (утв. Приказом директора МБУ ДО Байкаловский ДЮЦ «Созвездие» № 52б-ОД от 25.08.2023).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа отнесена к программам **художественной направленности** направлена на:

- на развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений у детей;

- развитие мышечной выразительности тела: формирует фигуру и осанку, укрепляет здоровье;

- формирование выразительных движенческих навыков: умение легко, грациозно и координировано танцевать;

- развитие темпо-метро-ритмической чувствительности, знаний музыкальных форм, стиля и характера произведения;

- формирование личностных качеств: силы, выносливости, смелости, воли, ловкости, трудолюбия, упорства и целеустремленности;

- воспитание коммуникативных способностей детей: развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного действия.

- пробуждение интереса к изучению родной национальной хореографической культуры и толерантность к национальным культурам других народов.

Актуальность программы

Актуальность данной дополнительной общеобразовательной программы способствует решению одной из основных задач образования – социализация подрастающего поколения. Занятия по данной Программе способствуют воспитанию коммуникабельности, трудолюбия, умения добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях, но и в повседневной жизни.

Программа способствует приобщению дошкольников к здоровому образу жизни. Занятия хореографией способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия в целом повышают жизненный тонус обучающихся, совершенствуя детей физически, укрепляют их здоровье.

Программа способствует всестороннему развитию, воспитанию личности ребенка и реализации его творческого потенциала через танцевальное искусство. Занятия хореографией приобщают ребёнка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия, предусмотренные данной программой, укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения. Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в дошкольном учреждении. В программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений. Предполагается, что освоение основных разделов Программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по Программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

С развитием индивидуальности ребенка постепенно усложняются задачи, стоящие перед обучающимися, формируются новые умения и навыки, эстетический вкус, потребность в общении с искусством.

Максимальное количество времени отводится на практические занятия, то есть освоение теоретического материала происходит в процессе решения обучающимися, творческих задач. В основе реализации содержательной части программы лежит принцип деятельностного подхода. Полученные знания, умения, навыки имеют широкую практическую направленность, применимы в жизни, развивают личность ребенка.

Численный состав группы 10-12 человек. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика хореографических данных

Объем и срок освоения программы

Программа включает три уровня.

*I ступень (**стартовый уровень)** для детей 7-9 лет–* начальный этап развития и обучения танцу, рассчитанный на 1й год, в ходе которого идет подготовка ребенка к овладению навыками «мышления тела».

*II ступень **(базовый уровень)*** - рассчитана на 2й год *для детей 10-12 лет,* позволяет расширить рамки задач.

*III ступень **(высокий уровень)*** - рассчитана на 3й год *для детей 13-14 лет,* позволяет заложить основу будущей танцевальной техники.

Режим занятий:

1 ступень - нагрузка составляет 2 раза в неделю один раз по 2 часа, продолжительность занятий – 30-35 минут - в год 144 часа;

II ступень - нагрузка составляет 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительностью занятий - 40 мин.- в год 144 часа;

III ступень - нагрузка составляет 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительностью по 40 мин.- в год 144 часов;

Продолжительность обучения составляет 36 недель в год.

Объём программы:

Стартовый уровень – 144 часов;

Базовый уровень – 144 часов;

Высокий уровень – 144 часов;

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 3 года.

Формы обучения: очная.

Виды занятий

- традиционное занятие
- комбинированное занятие
- практическое занятие
- теоретическое занятие
- игра, праздник, фестиваль
- репетиции, постановки
- концерт, конкурс, открытое занятие и т.д.

На протяжении всего периода обучения в процессе многократных репетиций нарабатывается техника танца, разучиваются новые танцевальные движения, раскрывается творческий потенциал детей, совершенствуется их исполнительское мастерство.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- *систематичность*. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.
- *вариативность.* Варьируется: интенсивность и продолжительность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние ребенка.
- *наглядность.* Показ педагогом определенных упражнений.
- *доступность.* Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному
- *закрепление навыков.* Это выполнение на повторных занятиях.

Формы проведения результатов

- оценка педагогом работы учащегося на занятии
- участие в концерте.

– викторина, игра, праздник, соревнование

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

– **Текущий** (промежуточный), проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме. В основе текущего (промежуточного) контроля лежит пятибалльная система оценки успеваемости.

– **Итоговый**, который проводится после завершения изучения каждого года обучения.

Итоговая диагностика при сопоставлении с исходными и промежуточными данными позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

В конце учебного года педагог проводит мониторинг (ЗУН- знаний, умений, навыков).

Учебно-воспитательный процесс в коллективе строится согласно **дидактическим принципам:**

– строгая последовательность в овладении танцевальной лексикой и техническими приемами танца;

– систематичность и регулярность занятий, обеспечивающих постепенное развитие природных данных и способностей учащихся;

– доступность в овладении техническими приемами;

– комплексность средств воздействия.

Ведущими **методами обучения** детей танцевальному искусству являются:

– объяснение методики исполнения движения;

– наглядный показ;

– тренировочные танцевальные, спортивные движения;

– танцевальная игра;

– развивающие этюды;

– танцевальные композиции.

Цель и задачи программы

Цель программы: гармоничное развитие личности ребенка, способности творческому самовыражению через танец; начальное музыкально-ритмическое развитие детей, выявление интереса и способностей детей к танцу.

Задачи программы:

Образовательные

– Сформировать систему знаний в области хореографического искусства, познакомить с историей танца и его жанровым многообразием;

– обучить основам различных танцевальных направлений: классического, народного, современного, историко-бытового;

– формировать умения передавать в танце образное содержание;

– способствовать формированию чувство ритма, темпа, исполнительских навыков танца.

Развивающие

– способствовать формированию познавательных навыков (память, внимание, мышление);

– формировать умение связывать музыку с движением;

– формировать чувства уверенности в себе, умение взаимодействовать со сверстниками;

– развивать общефизическую подготовку;

– развивать координацию движений.

Воспитательные

– воспитывать интерес и любовь к хореографическому искусству.

– развивать навыки работы в коллективе, умение взаимодействовать с партнёрами.;

– приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела,

– воспитывать дисциплину, трудолюбие, самостоятельность, целеустремленность в достижении поставленной цели.

Содержание программы

Учебный план

Стартовый уровень - 1год обучения (7-9 лет)

№	Наименование темы	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Введение в хореографию. Ознакомительное занятие. Техника безопасности	**1**	1	-	Беседа Предварительный контроль
2.	Партерная гимнастика - упражнения для укрепления мышц спины; - упражнения для укрепления брюшного пресса; - упражнения на развитие выворотности; - упражнения на развитие шага	**20**	2	18	Практическая работа
3.	Танцевать могут все: имитационные и плясовые движения	10	1	9	Контрольные упражнения
	Ритмическая гимнастика: - музыкальный ритм;	30	2	28	Контрольные упражнения

4.	- игры на развитие ритма; - различные танцевальные шаги; - танцевально-ритмическая гимнастика в игровой форме				
5.	Музыкально-ритмическая координация: - упражнения на координацию	10	2	8	Практическая работа
6.	Импровизация в танце и игре: - занятия с элементами импровизации; - творческие занятия -игры	7	1	6	
7.	Постановка танцевальной композиции (по выбору педагога): - изучение танцевальных элементов; - изучение танцевальных комбинаций	50	4	46	постановка танца; практические занятия;
8.	Репетиционная работа: - отработка исполнения; - работа над выразительным и эмоциональным исполнением	8	-	8	практические занятия; репетиционные занятия;
99	Концертная деятельность	6		6	концертные выступления;
	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Итого:	144	13	131	

Содержание учебного плана

Тема №1. ***Вводное занятие.***

Теория Знакомство с детьми. Рассказ о танце. Беседа о культуре поведения Содержание и форма занятий. Внешний вид. Костюм для занятий. Роль подготовки к занятиям. Инструктаж по технике безопасности на занятии, о правилах работы с танцевальными атрибутами. Режим занятий.

Тема №2. ***Партерная гимнастика***

Теория: ознакомление с партерной гимнастики. Объяснение техники исполнения движений в партере.

Практика: упражнения для укрепления мышц спины; упражнения для укрепления брюшного пресса; упражнения на развитие выворотности; упражнения на развитие шага. Укрепление мышц спины. Упражнение «Бабочка» - в положении сидя.

Укрепление мышц живота. Упражнение по укреплению мышц пресса исполняются лежа на спине - «Велосипед», «Книжка», «Ножницы», «Уголок»,; подъем и удержание одновременно 2-х ног на высоте 45° от пола. Упражнение сидя «Книжечка»:стоя на коленях и кистях рук ; «Кошка добрая и сердитая»;

стоя на коленях ; «Колечко» (наклоны корпуса назад); лежа на животе «Лодочка», «Самолетик».Укрепление мышц живота. Упражнение по укреплению мышц пресса исполняются лежа на спине - «Велосипед», «Ножницы»; подъем и удержание одновременно 2-х ног на высоте 45° от пола.

Тема №3. ***Танцевать могут все: имитационные и плясовые движения***

Теория: знакомство с танцевальным образом

Практика: на занятиях дети обучаются разнообразным образно-игровым движениям, раскрывающим понятный образ, настроение или состояние (трусливый зайчик, хитрая лиса и т.д.). Изучают простейшие элементы народных плясок, доступных по координации, например, поочередное выставление ноги на пятку, притоп одной ногой и т.д.

Тема №4. ***Ритмическая гимнастика****:*

Теория: ознакомление с музыкальным ритмом;

Практика: музыкальный ритм; игры на развитие ритма; различные танцевальные шаги; танцевально-ритмическая гимнастика в игровой форме;

Тема №5. ***Музыкально-ритмическая координация:***

Теория: понятия линии, колонки, круг, интервал, равнение в линиях и колонках. Понятие – полный поворот, пол поворота. Умение ориентироваться в движении. Понятия - «улитка», «воротца», «шахматный порядок».

Практика : игры на развитие координации: «Гусеница»

(Лечь на спину, руки вытянуты над головой. Перекатываясь только с помощью плеч, нужно докатиться до края коврика и вернуться обратно).

«Солдатик» Лежа на спине, прижать руки к бокам. Перекатываясь только с помощью плеч, доползите до края коврика, и вернуться обратно.

«Собачка» Лечь на живот, руки держать впереди с опорой на предплечья. На руках доползите до края коврика и обратно.

«Лодочка» Лечь на живот, руки вытянуть вперед. Сделать прогиб, удерживая прогиб, поднять руки и голову. После повторить это упражнение на спине: удерживать на весу голову и ноги, постепенно увеличивая время растяжки.

«По тропинке» По начерченной полосе шириной 20 см нужно пройти, перешагивая через различные предметы - мячики, игрушки, кегли, кубики и т.д.

«Мишка на бревне»

По начерченной полосе, или из растянутых двух шнуров шириной 20 см, необходимо пройти на четвереньках в конец полосы и вернуться обратно.

Тема №6. ***Импровизация в танце и игре:***

Теория: знакомство с эмоциями. Правила выполнения движений под музыку.

Практика: «Приветствие различными частями тела» (Ход игры: воспитанники здороваются частью тела, заданной ведущим игры.); «Молекулы» («Букет», «Снежки») Ход игры: объединение в группы по заданному педагогом количеству, можно использовать дополнительное задание: определенные позы, эмоции и т.д. На занятиях дети исполняют знакомые движения в игровых ситуациях под музыку; развивают воображение, умение выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, веселье и т.д., разнообразные по характеру настроения, например: «Рыбки легко и свободно резвятся в воде», «Кукла не хочет быть марионеткой, она мечтает стать настоящей балериной» и др. «Игры с музыкальным сопровождением» Игры - «Возьми платочек!». «Змея». «Мороз-Красный нос». «Мышеловка». «Снежная королева». «Успей выбежать». «Вдвоем в одном обруче».

Тема №7. ***Постановка танцевальной композиции***

Теория: ознакомление с сюжетом танца. Формирование умений исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, импровизировать, создавая пластичный образ; Развитие умений сочинять несложные плясовые движения и их комбинации, обосновывая логику построения;

Практика: танцевальные композиции построены в соответствии с изученным танцевальным материалом и на основании диапазона возможностей обучающихся. Изучение танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, которые в дальнейшем будут использованы для постановки танца. Изучение графического перестроения танца

Тема № 8. ***Репетиционная работа***

Теория: объяснение

Практика: работа над техникой исполнения движений. Отработка танцевальных комбинаций. Отработка ансамблевого исполнения. Работа над выразительным и эмоциональным исполнением танца. Репетиции в костюмах.

Тема №9. ***Итоговое занятие.***

Практика

В конце года проводится открытый показ, демонстрация детьми педагогу и родителям приобретенных знаний, умений и навыков.

Освоенные детьми танцевальные номера могут быть показаны на сцене в рамках отчётного концерта.

Второй год обучения

Базовый уровень

(10 -12 лет)

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Техника безопасности	1	1	-	Беседа Предварительный контроль
2.	Основы музыкальной культуры	3	1	2	Беседа Контрольные упражнения
3.	Подготовительные упражнения	21	1	20	Беседа Контрольные упражнения
5.	Партерная гимнастика	24	1	23	Беседа Контрольные упражнения
4.	Элементы и движения классического экзерсиса	26	1	25	Беседа Контрольные упражнения
6.	Элементы и движения народного танца	32	1	31	Беседа Контрольные упражнения
7.	Элементы современного танца	20	1	19	Беседа Контрольные упражнения
8.	Танцевальная импровизация	15	1	14	Наблюдение Беседа
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Итого:	144	8	136	

Содержание учебного плана базового уровня
(10-12 лет)

Повторяется и закрепляется весь пройденный материал, повторяются танцы репертуара.

Тема № 1. *Вводное занятие.*

Техника безопасности, правила исполнения программных элементов классического, народного, современного и эстрадного танцев.

Практическая часть: экзерсис у станка и на середине зала, повторение ранее изученных элементов.

Костюмы для репетиций. Обувь мягкая, народные туфли.

Беседа с родителями о задачах, перспективах занятий. Выбор актива и его задачи. Подготовка костюмов к выступлениям. Помощь в проведении концертов.

Тема № 2. *Основы музыкальной грамотности.*

Сильная и слабая доля в музыке, ритмические рисунки в движении: сочетание четвертей и восьмых. Практические упражнения на развитие музыкальности осуществляются непосредственно на уроках по дисциплинам,

на репетиционных и постановочных репетициях. Слушание музыки для танцевальных композиций: обсуждение образных ассоциаций у детей. Просмотр концертных программ детских коллективов.

Тема № 3. *Подготовительные упражнения с элементами эстрады*

Все проученные упражнения исполняются с увеличенной амплитудой движения, в ускоренном темпе, в координации с движениями рук.

Подготовительные упражнения – это своеобразная разминка перед основной частью, поэтому она не должна быть трудной, необходимо просто активизировать организм и подготовить его к выполнению основной работы.

Упражнение на развитие мышц шеи (наклоны, повороты головы).

Подвижность плечевого пояса (подъем, опускание, движение их вперед и назад, одновременно одно плечо вперед, другое назад и т.д.).

Развитие мышц и подвижности суставов рук. Упражнения: круговые махи рук с усилением амплитуды разворота; повороты руки в локтевом составе вперед и назад. Движения рук сочетаются с прыжками и с приседанием.

Развитие силы мышц и подвижности суставов ног.

Упражнения: Стоя в естественной позиции ног, резко выносить их и фиксировать ногу на высоту 45° от пола, затем возвращать ее в исходное положение, сохраняя устойчивое положение. М/р 2/4.

Элементы эстрады

Особенности положения рук и ног в открытой, «закрытой» позиции. Исполнение движений в невыворотном положении.

Навык резкого, четкого исполнения. Умение четко работать бедрами, диафрагмой, головой, плечами и т.д.

Упражнения на середине зала.

Повторение эстрадных элементов: «Кик», «Пируэт». Составление различных эстрадных этюдов и их отработка.

Разминка: II поз. ног (невыворотно), начинаем с головы, плечи, верхняя часть корпуса, качалочка, поворот стопы пяткой вперед, гармошка.

Фиксируем на плие с поворотом пятки.

Бедро – круговые вращения, наклоны – «Мельница», «Резиночка» (ногу поднимаем вверх через ронд). Растяжка модерн, кач. стрейченг. Партерная растяжка.

Прыжковые, шаговые движения – корпус «не вихляется».

На основе новых и уже изученных элементов составляются танцевальные композиции: «Недетское время», «Космонавты», «По лужам» и т.д.

Тема № 4. *Элементы и движения классического экзерсиса.*

Движения у станка. Исполняются лицом к станку, а хорошо проученные – одним боком к станку.

Гранд плие – глубокое приседание по I; II; III; позже V поз. М.Р. 4/4

Батман тандю – по I поз., позднее по V поз.

Батман тандю жете – вытянутый бросковый батман с I позднее с V позиций.М.Р.2/4, 2 такта

Пассе пар терр (проведение ноги по полу вперед и назад через I поз.)

Деми ронд де жамб пар терр (круг ногой по полу). М.Р. 4/4, 2 такта.

Понятие «андеор», «андедан» - к себе, от себя.

Положение ноги sur le cou de pied ("Сюр ли ку де пье" -обхватное для батмана фраппе впереди и сзади). Разучивается лицом к станку.

Петит батман (маленький батман). М.Р.2/4

Батман релеве лян (поднимание ноги) на 45° по I позиции. М.Р. 4/4

Перегибы корпуса стоя лицом к палке. М.Р. 4/4

Упражнения на середине

Позы круазе и эфассе. Положения рук в позах.

Правила исполнения: Поза I арабеск М.О. 4/4, 8 тактов

I и II пор де бра (переводы рук)

Деми плие по I; II; V паз. М.Р.4/4.

Батман тандю в позе круазе и эфассе.

Прыжки: Соте; Шажман де пье

Исполнение прыжковых комбинаций 4 такта 2/4.

Тема № 5. *Партерная гимнастика*

Партерная гимнастика проводится отдельным блоком вместе с элементами акробатики для развития и укрепления групп мышц: спины, живота, силы и натянутости ног, растяжки. Исполняется ряд движений для исправления осанки: «лодочка», «кошечка», «книжечка», «волна» и т.д.

В положении лежа на спине и на боку поднимать вытянутые ноги на 90°от пола, медленно. М.Р. 4/4.

В положении лежа на спине, на боку, на животе выполнять резкие махи ногой. Следить за подтянутостью ног. М.Р. 2/4.

Развитие подвижности и натянутости стоп.

В положении лежа на спине исполнять сокращение и натяжение стоп поднятых ног на высоту 45°, 90°от пола, в выворотном и невыворотном положении М.Р. 2/4.

Развитие выворотности в тазобедренном и коленном суставах.

Упражнения. «Бабочка» исполняется сидя на полу в позе «Лотоса». В положении лежа на спине и на боку резкие махи согнутых в коленях ног. М.р. 2/4.

Растяжки, шпагаты.

Укрепление мышц живота.

Упражнения: «Книжка», «Уголок», «Ножницы» - на высоте 90 от пола М.р. 2/4.

Укрепление мышц спины.

В положении стоя на коленях и ладошках исполнять «Волну». В положении сидя, ноги в стороны исполняем «Волну» вперед, вправо, влево, вперед. М.р. 4/4. Из положения лежа на спине. М.Р. 4/4. Упражнение «Мост», «Подкова», «Коробочка».

Тема № 6. *Элементы и движения народного танца.*

Постепенно в элементы классического экзерсиса вводятся элементы народно - характерного экзерсиса.

На практических занятиях освоить основные элементы русского народного танца «Барыня». Большое внимание должно быть уделено характеру, манере, танцевальности и музыкальности исполнения, как отдельных движений, так и танцевальных комбинаций.

Движения у станка

«Препрасьон»;

«Переходы из позиций»;

«Деми плие» и «гран плие» по I закрытой, I открытой, II и V позициям;

Положение стопы вытянутой, сокращенной;

Каблучное упражнение без разворота рабочей стопы, позднее с разворотом. М.р. 2/4.;

Движение народного танца

Поклон в народном танце, на месте, наклон корпуса, манера исполнения.

Движения на середине

Техника исполнения дроби;

Пор де бра в характере русского народного танца для девочек и мальчиков;

«Моталочка» с акцентом ноги на полу пальцы, с сокращением стопы, с мазком в повороте;

«Веревочка двойная», с переходом на каблук;

Дробь одинарная, двойная;

«Дробные дорожки» - различные вариации.

Припадание в повороте: сначала по 1/4 круга, потом по 1/2 круга, затем в полном повороте – это упражнение для девочек.

Уральские молоточки.

Веревочка с переступанием, с переходом на каблук.

Техника вращений

Вращения: продвижение по линии – поворот по VI позиции (шене). Шаг с подскоком и в повороте; легкий бег в повороте. Все вращения исполняются в сочетании с подготовкой.

Движения для мальчиков

Хлопушки по голенищам;

Фиксирующие и скользящие удары по подошве, по груди, по полу;

Исполнение хлопушечных комбинаций в различных сочетаниях и ритмических рисунках.

Присядки:

– присядки с разножкой; присядка с продвижением; присядка с ковырялочкой; «мячик».

Ходы: переменный ход – с выносом ноги на каблук (мужское), с проскальзыванием ноги через 1 позицию.

Прыжки с поджатыми ногами: колени поднимаются наверх.

Исполняются комбинации в сочетании присядок и хлопушек в различных ритмических рисунках.

Тема № 7. *Элементы современного танца.*

На основе изученных движений и элементов танца составляются законченные танцевальные композиции на закрепление полученных умений и навыков. «Первоцветы» и т.д.

Игры, упражнения мимические, пантомимические для эмоции чувств.

Упражнения: «Злобный танец», «Воображаемый предмет», «Волшебная палочка»; распознавание по голосу, по волосам, по рукам - тактильные ощущения.

Тема № 8. *Танцевальная импровизация.*

Побуждать детей к творческой активности, ассоциативному мышлению, пластической выразительности. Создать обстановку на занятиях для вовлечения всех ребят в импровизационную деятельность.

Тема №9 *Итоговое занятие*

Участие в концертах, посвященных праздничным датам, отчетных концертах, а также участие в фестивалях – конкурсах различного уровня, как городских, так и областных, всероссийских, и международных

Третий год обучения

Высокий уровень

(13-14 лет)

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие Техника безопасности	1	1	-	Беседа Предварительный контроль
2.	Основы музыкальной культуры	3	1	2	Беседа Контрольные упражнения
3.	Подготовительные упражнения	21	1	20	Беседа Контрольные упражнения
4.	Партерная гимнастика	24	1	23	Беседа Контрольные упражнения
5.	Элементы и движения классического экзерсиса	24	1	23	Беседа Контрольные упражнения
6.	Элементы и движения народного танца	34	1	33	Беседа Контрольные упражнения
7.	Элементы современного танца	20	1	19	Беседа Контрольные упражнения
8.	Танцевальная импровизация	15	1	14	Наблюдение беседа
9.	Итоговое занятие	2		2	Отчетный концерт
	Итого:	144	8	136	

Содержание учебного плана высокого уровня

Тема № 1. *Вводное занятие.*

Перспективный план репетиционной и концертной деятельности. Знакомство с репертуаром. Оформление кабинета, коллективного альбома. Знакомство с новичками.

Расписание занятий. Решение коллективных проблем с родительским комитетом. Проведение анкетирования.

Тема № 2. *Основы музыкальной грамотности.*

Выразительные средства музыки и танца. Музыка к танцу и танец под музыку. Подбор музыки к танцам. Анализ музыкального произведения перед постановочной работой. Выработка приемов передачи музыкального образа.

Тема № 3. *Подготовительные упражнения, элементы эстрады*

Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующие сердечную и дыхательную активность. Бег, прыжки, танцевальные шаги – типичные упражнения аэробики. «Аэробную» часть нужно постепенно увеличивать. В «Аэробную часть, также включаются

«элементы эстрады». Главная задача «аэробного» комплекса – тренировка опорно-двигательного аппарата. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы. Главная задача заключительной части комплекса – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности.

Элементы эстрады

Эстрадный танец с его техническим и выразительным средством, расширяет исполнительские возможности детей.

Изучение эстрадного танца, его виды и стили: техно, хип-хоп и т.п.

Тема № 4. *Партерная гимнастика*.

Повторение полученных ранее знаний и умений, навыков. Темп исполнения увеличивается.

Применяется партерная разминка отдельным блоком для развития и укрепления групп мышц: спины, живота, силы и натянутости ног.

Большое внимание на этой ступени уделяется упражнениям, способствующим развитию «выворотности».

Шпагаты, растяжки.

Можно проводить занятия отдельным блоком, а можно применять на занятиях: партерная гимнастика, акробатика, как связующее звено, после хорошего разогрева мышц.

Тема № 5. *Движения классического танца.*

В движения у станка вводятся полупальцы. Комбинации усложняются координацией исполнения. Культура движения рук – выразительность, техника – форс в прыжках и вращениях. Критерии исполнительской деятельности.

Повторяется весь пройденный материал, но исполняется в более быстром темпе.

Элементы экзерсиса.

Батман сотеню М.Р. 4/4

Батман фондю М.Р. 2/4

Батман дубль фраппе М.Р. 2/4

Батман девлопе М.Р. 4/4

Батман тандюбаленсуар М.Р. 2/4

Ронд де жамб пар тер в демиплие ¾ 4/4

Пируэт сюрле ку де пье с V поз.во II поз.

Ронд де жамбанлер 4/4

Поза аттитюд.

Движения на середине.

Поза III арабеск. Положение рук и положение головы в позах, адажио из поз и переходов на 16 тактов.

Танлие пар терр с пор де бра.

Па де буре с переменой ног

Прыжки:

Па эшапэ по IV поз. М.Р. 2/4

Па ассамбле вперед и назад в позах эфассе и круазе.М.Р. 2/4.

Па глисар М.Р. 2/4

Па баллоне М.Р. 2/4

Исполняются прыжковые комбинации на 8 тактов.

Новые элементы и движения вводятся постепенно.

Тема № 6. *Элементы народно-характерного экзерсиса и движения народного танца.*

Усложняются техника, координация движений. Движения у станка и на середине исполняется в координации с движениями рук.

Упражнения у станка выполняются в характере русских, цыганских танцев.

Усложняется ритмический рисунок, растет темп музыки.

Упражнения у станка.

Препарасьон.

Гран плие в открытых и прямых позициях ног. М.Р. 4/4

Притопы и развороты стоп. М.Р. 2/4

Флик-фляк по V поз. М.Р. 2/4

Ронд де жамб и ронд де пье и их разновидности. М.Р. 3/4 4/4.

Батман тандю жете баленсуар. М.Р. 2/4

Батман девлоне с ударом пятки, с двумя ударами пятки работающей ноги. М.Р. 4/4

«Веер» М.Р. 2/4 или 6/8.

Растяжка по I поз.назад.

Движение на середине.

Исполняются различные выстукивающие комбинации в русском характере.

Хоровод – один из основных жанров русского народного танца.

Исполнение всех основных элементов медленно. Музыка народная на 2/4 («светит месяц», «Страдания», «Вдоль по улице метелица метет» и др.) Соединение рук в хороводах. Некоторые фигуры хороводов: «Круг», «Круг в круге», «Стенка» (линии), «Улитка», «Змейка». Подготовка к движению – открывание рук перед началом исполнения элемента. Приглашение к танцу – вынос ноги на каблук (с фасоном).

Уральский народный танец.

Характерные движения рук, кистей и локтей.

Многообразие положение и движений рук с платочком.

Дроби во вращении в координации с руками на жести и в продвижении.

«Веревочка».

Движения для мальчиков.

Присядка – растяжки в стороны на носки и на каблуки.

Растяжки – разножки.

Хлопушки с усложненным ритмом, рисунком, координацией.

Исполнение танцевальных комбинаций в различном сочетании движений

Тема № 7. *Элементы современного танца.*

Современный танец – динамично развивающаяся система, органично соединяющая технику джазового танца, танца – модерн и классического балета.

Особенность современного танца – достаточная свобода педагога в выборе лексического материала. Именно эта свобода позволяет создать множество индивидуальных способов преподавания.

Основные технические принципы модерн – джаз танца: (поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, уровни, contraction u release.

Методика преподавания современного танца: (разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, уровни, кросс – перемещение в пространстве, комбинация или импровизация).

Наиболее распространенные комбинации:

Крест (вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр)

Квадрат (все точки равноудалены от центра)

Полукруги (могут исполняться одним и двумя плечами, спереди-назад и сзади-вперед)

Круг (к себе от себя может исполняться двумя плечами отдельно и поочередно)

Восьмерка (два круга, которые исполняются поочередно плечами)

Грудная клетка (движения из стороны в сторону, вперед-назад, подъем и опускание), позиции рук, позиции ног.

Тема № 8. *Танцевальная импровизация.*

Подбор стихов, сказок и других произведений, помогающих интерпретировать музыкальный образ.

Пластические импровизации (без показа педагога).

Импровизация возможно только на базе развития музыкального слуха, творческого воображения, а также на основе свободного владения своим телом, то есть тогда, когда движения автоматизированы и не отвлекают внимание на

технику их исполнения. Сам процесс должен быть привлекательным, игровым и творческим.

Тема №9 *Итоговое занятие*

Участие в концертах, посвященных праздничным датам, новогодних представлениях, отчетных концертах, а также участие в фестивалях – конкурсах различного уровня, как областных, так и всероссийских, и международных. Обсуждение плюсов и минусов в исполнении.

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график

	Основные характеристики образовательного процесса	
	Количество учебных недель	36
	Количество учебных дней	72
	Количество часов в неделю	4
	Количество часов	144
	Количество недель в I полугодии	18
	Количество недель во II полугодии	18
	Начало занятий	8 сентября
	Выходные дни	1-10 января
	Окончание учебного года	27 мая

Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы обучения детей хореографии необходимы определённые условия

Материально-техническое обеспечение.

– Наличие оборудованного зала для занятий. В зале должны быть: зеркала, станок, аудио и видеоаппаратура.

– Наличие у детей специальной формы для занятий (у мальчиков: шорты, футболка, чешки; у девочек: футболки, шорты, балетки,).

– Музыкальное сопровождение (наличие аудио, видео, фото, интернет источники).

– Наличие сценических костюмов для концертных номеров.

Методические материалы

– инструкция по технике безопасности;

– аудиоматериалы по темам;

– методическая литература.

Список литературы и источников

Для педагога

1. http://www.ballet.classical.ru/ (Маленькая балетная энциклопедия);

2. http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam (сборники по хореографии и танцам)
3. http://www.horeograf.com (все для хореографии и танцоров);
4. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot/2011-12-08-1 - о методике партерного экзерсиса - «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

Для детей

1. http://video4child.in.ua/tag/aerobika
2. http://dancealltime.ru/waltz/lessons/lesson_1.html
3. http://www.planetatalantov.ru/
4. http://www.horeograf.ucoz.ru

Для родителей

1. Пасотинская В. «Волшебный мир танца», – М., 2014
2. http://www.ballet.classical.ru/ (Маленькая балетная энциклопедия);
3. http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam (сборники по хореографии и танцам)
4. http://www.horeograf.com (все для хореографии и танцоров).

Тематическое планирование (в соответствии с учебным планом)
на учебный год 2026 – 2027г

Дата	**Тема**	**Кол-во часов**
08.09.26	Ознакомительное занятие. Техника безопасности Партерная гимнастика (ознакомление с партерной гимнастикой)	1 1
10.09.26	Партерная гимнастика (ознакомление с партерной гимнастикой) Партерная гимнастика (упражнения на укрепления мышц)	1 1
15.09.26	Ритмическая гимнастика (ознакомление с музыкальным ритмом)	2
17.09.26	Партерная гимнастика (укрепление мышц «велосипед», «уголок», «книжка»)	2
22.09.26	Ритмическая гимнастика (игры на развитие ритма)	2
24.09.26	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных элементов)	2
29.09.26	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных элементов)	2
01.10.26	Партерная гимнастика (укрепление мышц спины «бабочка»)	2
03.11.26	Музыкально-ритмическая координация (линии, колонки, круг, интервал)	2
05.11.26	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных элементов)	2
10.11.26	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных элементов)	2
12.11.26	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных элементов)	2
17.11.26	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных элементов)	2
19.11.26	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
24.11.26	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных элементов)	2
26.11.26	Постановка танцевальной композиции (изучение	2

	танцевальных комбинаций)	
01.12.26	Репетиционная работа (выразительность исполнения)	2
03.12.26	Импровизация в танце (игры)	2
08.12.26	Ритмическая гимнастика (различные танцевальные шаги)	2
10.12.26	Партерная гимнастика (упражнения на развитие выворотности)	2
15.12.26	Ритмическая гимнастика (игры на развитие ритма)	2
17.12.26	Импровизация в танце (творческие занятия)	2
22.12.26	Партерная гимнастика (укрепление мышц «велосипед», «уголок», «книжка»)	2
24.12.26	Танцевать могут все (плясовые движения)	2
29.12.26	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных элементов)	2
05.01.27	Ритмическая гимнастика (игры на развитие ритма)	
12.01.27	Музыкально-ритмическая координация (линии, колонки, круг, интервал)	2
14.01.27	Ритмическая гимнастика (игры на развитие ритма)	2
19.01.27	Партерная гимнастика (укрепление мышц «велосипед», «уголок», «книжка»)	2
21.01.27	Танцевать могут все (плясовые движения)	2
26.01.27	Ритмическая гимнастика (различные танцевальные шаги)	2
28.01.27	Импровизация в танце (творческие занятия)	2
02.02.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных элементов)	2
04.02.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных элементов)	2
09.02.27	Репетиционная работа (выразительность исполнения)	2
11.02.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
16.02.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
18.02.27	Музыкально-ритмическая координация (линии, колонки, круг, интервал)	2
25.02.27	Партерная гимнастика (укрепление мышц спины «бабочка»)	2
02.03.27	Ритмическая гимнастика (различные танцевальные	2

	шаги)	
04.03.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
09.03.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
11.03.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
16.03.27	Репетиционная работа (выразительность исполнения)	2
18.03.27	Ритмическая гимнастика (игры на развитие ритма)	2
23.03.27	Ритмическая гимнастика (танцевально-ритмическая гимнастика)	2
25.03.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
30.03.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
01.04.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
06.04.27	Партерная гимнастика (упражнения на развитие выворотности)	2
08.04.27	Танцевать могут все (плясовые движения)	2
13.04.27	Ритмическая гимнастика (танцевально-ритмическая гимнастика)	2
15.04.27	Партерная гимнастика (упражнения на развитие выворотности)	2
20.04.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
22.04.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
27.04.27	Музыкально-ритмическая координация (линии, колонки, круг, интервал)	2
29.04.27	Ритмическая гимнастика (танцевально-ритмическая гимнастика)	2
04.05.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
06.05.27	Концертная деятельность	2
11.05.27	Постановка танцевальной композиции (изучение танцевальных комбинаций)	2
13.05.27	Ритмическая гимнастика (танцевально-ритмическая	2

	гимнастика)	
18.05.27	Танцевать могут все (плясовые движения)	2
20.05.27	Концертная деятельность	2
25.05.27	Репетиционная работа (выразительность исполнения)	2
27.05.27	Концертная деятельность	2
31.05.27	Итоговое занятие	2