


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИЛЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
КАМЧАТСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «МИЛЬКОВСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании педагогического
совета
от «12» 05 2025 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУДО Мильковский ДДТ
Супрунова Н.А. 
Приказ № 45-1
от «12» 05 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Вдохновение»**

Уровень программы базовый
Срок реализации программы 3 года
Объём программы 648 часа
Возрастная категория 6-18 лет
Форма обучения очная

Составитель:
Прохорова Марина Михайловна
педагог дополнительного образования

с.Мильково, Камчатский край
2025 год

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ МИЛЬКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА КАМЧАТСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «МИЛЬКОВСКИЙ ДОМ
ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**



«ВДОХНОВЕНИЕ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года
Объем программы: 648 часов
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Форма обучения: очная

Составитель:

Прохорова Марина Михайловна
педагог дополнительного образования

с. Мильково
Камчатский край
2025 год

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Нормативно-правовые акты

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 03.03.2022. № 678-р «Об утверждении Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 22.02.2023 № 197/129 «О внесении изменения в пункт 4 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 22.02.2023 № 197/129 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

— письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

— письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);

— приказом Министерства образования Камчатского края от 01.10.2021 № 879 «О внедрении моделей реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме и моделей выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;

— приказом Министерства образования Камчатского края от 31.08.2021 № 772 «Об утверждении положений о моделях выравнивания доступности дополнительных общеобразовательных программ для детей с различными образовательными возможностями и потребностями»;

— Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Мильковский дома детского творчества» (далее – МБУДО Мильковский ДДТ).

2. Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время особое внимание уделяется развитию культуры, приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, патриотическому воспитанию молодежи, укреплению психического и физического здоровья, общему эстетическому, моральному и физическому развитию.

Программа для ансамбля «Вдохновение» составлена на основе существующей программы детских школ искусств и хореографических училищ. В программу входят упражнения и движения: по классическому танцу, народно – сценическому, танец – ритмика. Главными принципами её разработки были доступность и целесообразность выбора элементов, наиболее подходящих для обучения школьников. Программа способствует развитию эстетического мировосприятия у детей. В процессе занятий дети воспитывают в себе самостоятельность, развивают зрительное восприятие и память. Развивают образный, логический, моторный, эмоциональный виды памяти, а также

воображение и фантазию. У них формируется творческое мышление, развивается художественный вкус, а также развивают свой кругозор.

Во время занятий в объединении формируется особая дружеская атмосфера. Сплочённость помогает и при постановке концертных номеров в ансамбле. Таким образом, тесное общение воспитанников, родителей, педагогов создаёт условие для формирования общих культурных интересов, дружелюбие, поддерживает традиции ансамбля и Детского Дома Творчества.

Занятия танцами требуют от обучающихся усилий и собранности, повышают их трудолюбие, закаляют волю, характер, способствуют развитию личности. Приобретенные навыки точности, согласованности движений, аккуратности, радость самого процесса, разрешение трудных ситуаций помогут им в дальнейшей жизни, способствуют их социальной адаптации.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы «Вдохновение» заключается в интегративном подходе к хореографическому образованию, сочетающем классические методики с инновационными элементами, ориентированными на развитие креативности, эмоционального интеллекта и физического здоровья современных школьников.

Отличительные особенности.

Отличительные особенности программы в том, что педагог развивает танцевальные способности детей различными видами хореографической деятельности. Программа составлена таким образом, чтобы познакомить детей с разными видами деятельности в области **хореографии:**

- музыкально – ритмическое воспитание (детский танец, ритмика),
- основы классического танца,
- народно – сценический танец (стилизованный игровой танец),
- основы эстрадного танца,
- подготовка концертных номеров.

В целом создаётся эффективная целенаправленная система вхождения в мир хореографии. Программа позволяет ребёнку пройти путь от ознакомительного до углублённого уровня знаний. При этом, дети в зависимости от их индивидуальных способностей, могут быть приняты или переведены на любую ступень обучения.

Уровень программы– базовый

Направленность программы– художественная

Адресат программы – данная программа разработана для детей в возрасте от 6 до 18 лет. В зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей детей, уровня

формирования их интересов и наличие способностей определяют формы, методы, технологии, приемы организации образовательного процесса.

Особенности организации образовательного процесса

В группу принимаются дети с 6 лет, по заявлению родителей (законных представителей) и имеющие справку о состоянии здоровья. В группе одновременно может заниматься 15 человек.

1 год обучения – 15 человек,

2 год обучения – 12 человек,

3 год обучения – 9 человек.

Условия перевода на следующий учебный год – освоение программы в полном объеме и без пропусков (без уважительной причине).

Формы обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса – фронтальная, групповая, индивидуальная, парная и коллективно-ансамблевая.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в групповой и индивидуальной формах, проводится работа с частью коллектива и в ансамбле:

- учебное занятие;
- открытое занятие;
- беседа;
- игра;
- экскурсия;
- музыкальное соревнование;
- занятие – праздник;
- концерт;
- конкурс;
- фестиваль.

Режим занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа,

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа,

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа.

Академический час равен 45 мин., перерыв – 10 мин.

Объем программы – 648 часов.

Срок реализации программы – 3 года.

3. Цель, задачи, планируемые результаты

Цель - гармоничное развитие личности через хореографическое искусство путем формирования творческих способностей, эстетического вкуса, физических и исполнительских навыков, а также нравственных и коммуникативных качеств.

Задачи.

Обучающие задачи:

Основы хореографии:

- Изучить основные понятия и терминологию хореографического искусства.
- Освоить базовые элементы классического, народного, современного танца
- Научиться правильно выполнять позиции рук, ног и корпуса.
- Изучить основные танцевальные шаги, движения и комбинации.

Музыкальная грамотность:

- Научиться понимать музыкальный ритм, темп, размер.
- Развивать слуховую память и музыкальность.
- Уметь согласовывать движения с музыкой.

Основы актерского мастерства и сценического движения:

- Освоить навыки сценического движения и выразительности.
- Научиться передавать эмоции и чувства через танец.
- Развивать артистизм и умение перевоплощаться.

Охрана труда:

- Закреплять знания по предупреждению травматизма во время учебно-тренировочного процесса
- Формировать осознанность важности соблюдения правил техники безопасности.

Развивающие задачи:

- Физическое развитие:
- Развивать координацию движений, гибкость, силу, выносливость.
- Улучшать осанку.
- Способствовать физическому совершенствованию.

Творческие способности:

- Развивать фантазию и воображение.
- Предоставлять учащимся свободу самовыражения.

- Формировать умение импровизировать и создавать собственные танцевальные композиции.

- Развивать интерес к танцевальному искусству.

Эстетическое развитие:

- Формировать эстетический вкус и чувство прекрасного.

- Развивать умение видеть и ценить красоту в танце, музыке, костюмах.

- Прививать любовь к искусству.

Интеллектуальные способности:

- Развивать мышление (анализ, синтез, сравнение) в процессе разучивания и исполнения танцевальных элементов.

- Совершенствовать память (двигательную, зрительную, слуховую) через запоминание танцевальных комбинаций, движений под музыку.

- Расширять кругозор учащихся.

Воспитательные задачи:

Нравственное воспитание:

- Воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности.

- Формировать уважение к педагогам и другим участникам коллектива.

- Прививать любовь к Родине, традициям и культуре своего народа.

Коммуникативные качества:

- Формировать навыки работы в коллективе.

- Развивать умение общаться и взаимодействовать с другими людьми.

- Воспитывать чувство взаимопомощи и поддержки.

Социальная адаптация:

- Способствовать социальной адаптации детей и подростков.

- Формировать активную жизненную позицию.

- Развивать уверенность в себе и своих силах.

Организация:

- Воспитывать внимательность, аккуратность, организованность необходимые для эффективного участия в занятиях и репетициях.

- Прививать ответственность за сохранность костюмов, обуви и другого танцевального инвентаря.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- Основные понятия и терминологию хореографического искусства.
- Элементы классического, народного, современного танца. Позиции рук, ног и корпуса в хореографии.
- Музыкальные термины, касающиеся ритма, темпа, размера.
- Основы актерского мастерства и сценического движения.
- Правила техники безопасности и личной гигиены при занятиях хореографией.

Обучающиеся будут уметь:

- Правильно выполнять основные позиции рук, ног и корпуса.
- Выполнять основные танцевальные шаги, движения и комбинации.
- Согласовывать движения с музыкой.
- Выражать эмоции и чувства через танец.
- Использовать навыки сценического движения и выразительности.
- Поддерживать оптимальное физическое состояние для выполнения танцевальных упражнений.

Обучающиеся смогут:

- Применять полученные знания и навыки в самостоятельной танцевальной деятельности.
- Импровизировать и создавать собственные танцевальные композиции.
- Анализировать танцевальные произведения разных стилей и жанров.
- Оценивать качество исполнения танцевальных элементов и композиций.
- Самостоятельно применять правила техники безопасности, гигиены и охраны труда в процессе занятий хореографией.

Метапредметные результаты:

- Планировать свою работу на занятиях и репетициях.
- Контролировать и оценивать свои результаты.
- Вносить коррективы в свою деятельность.
- Организовать свою деятельность в соответствии с требованиями.
- Анализировать и сравнивать танцевальные движения, комбинации, стили.
- Находить информацию о хореографии в различных источниках.
- Систематизировать и обобщать полученные знания.
- Решать творческие задачи, связанные с танцем.
- Взаимодействовать с другими участниками танцевального коллектива.

- Участвовать в обсуждении танцевальных номеров и постановок.
- Выражать свои мысли и чувства в устной и письменной форме.
- Уважительно относиться к мнению других людей.
- Находить компромиссы в спорных ситуациях.

Личностные результаты:

Развитие:

- Развитие эстетического вкуса и чувства прекрасного.
- Развитие творческих способностей и фантазии.
- Развитие физических качеств: координации, гибкости, силы, выносливости.
- Развитие эмоциональной сферы и умения выражать свои чувства.

Формирование:

- Формирование чувства ответственности, трудолюбия, дисциплинированности.
- Формирование уважения к педагогам и другим участникам коллектива.
- Формирование любви к Родине, традициям и культуре своего народа.
- Формирование чувства уверенности в себе и своих силах.

Воспитание:

- Воспитание ценностного отношения к искусству хореографии как форме самовыражения и культурного наследия.
- Воспитание мотивации к творческому самовыражению.
- Воспитание активной гражданской позиции и уважения к другим культурам.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы»

2.1. Учебный план 1 года обучения

| № № пп | Наименование темы | Количество часов всего | Теория | Практика | Форма и методы контроля |
|-----------------------|--|-------------------------------|---------------|-----------------|--------------------------------|
| 1. | Вводное занятие. Ознакомление с хореографией. Правила поведения в танцевальном классе | 2 | 2 | 0 | Беседа, устный опрос |
| 2. | Постановка корпуса | 26 | 8 | 18 | Устный опрос, |

| | | | | | |
|-----|---|----|----|----|--|
| | | | | | отработка движений |
| 3. | Развитие музыкально-ритмических способностей | 4 | 4 | 0 | Беседа, устный опрос |
| 4. | Занятия партерной гимнастикой | 12 | 4 | 8 | Устный опрос, отработка движений |
| 5. | Проучивание простейших движений на середине зала и по кругу (1-й уровень сложности) | 8 | 4 | 4 | Устный опрос, отработка движений |
| 6. | Элементы классического танца | 40 | 20 | 20 | Устный опрос, отработка движений |
| 7. | Ориентирование в пространстве | 4 | 2 | 2 | Устный опрос, отработка движений |
| 8. | Элементы народно-сценического танца | 40 | 20 | 20 | Устный опрос, отработка движений |
| 9. | Подготовка к вращениям | 8 | 4 | 4 | Устный опрос, отработка движений |
| 10. | Постановка и отработка танца | 26 | 13 | 13 | Устный опрос, отработка движений /синхронность, техника и исполнение |
| 11. | Проучивание простейших трюков | 16 | 8 | 8 | Устный опрос, отработка движений |
| 12. | Формирование чувства такта | 2 | 2 | 0 | Беседа, устный опрос |

| | | | | | |
|-----|-------------------|------------|-----------|------------|----------------------------|
| 13. | Работа на сцене | 26 | 0 | 26 | Отработка движений/номеров |
| 14. | Подведение итогов | 2 | 1 | 1 | Итоговое занятие |
| | Итого | 216 | 92 | 124 | |

Содержание учебного плана 1-го года обучения

1. Вводное занятие: Ознакомление с хореографией. Правила поведения в танцевальном классе.

Теория: введение в учебную программу. Что такое хореография: основные виды, направления. История развития хореографического искусства (краткий обзор). Знакомство с оформлением танцевального зала (станок, зеркала, пол), формой одежды. Правила поведения в танцевальном классе: дисциплина, уважение, техника безопасности, гигиена. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в кабинете, здании, коридоре и на занятиях.

2. Постановка корпуса.

Теория: Основные принципы правильной осанки в танце. Мышечный корсет танцора. Взаимосвязь корпуса с руками и ногами. Упражнения для укрепления мышц спины, пресса, рук и ног. Важность правильного дыхания. Изучение позиций ног, рук, положения головы. Воспитание привычки сохранять правильную осанку. Представление о роли жестов в движении, о форме приветствия и прощания (поклон) в хореографии.

Практика: упражнения на формирование правильной осанки у станка и на середине зала. Работа с поддержкой партнера (при необходимости). Отработка позиций корпуса в различных танцевальных движениях. Развитие координации корпуса.

3. Развитие музыкально–ритмических способностей.

Теория: понятие ритма, темпа, размера в музыке. Музыкальные инструменты, используемые для сопровождения танца. Понятие музыкальности в танце. Развитие чувства ритма у детей, музыкальной памяти, музыкального слуха. Развитие ловкости, точности, координации движений. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений. Способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию.

4. Занятия партерной гимнастикой.

Теория: польза партерной гимнастики для танцоров. Основные упражнения партерной гимнастики: растяжка, гибкость, укрепление мышц. Техника безопасности при выполнении упражнений. Противопоказания к занятиям партерной гимнастикой. Развитие

любопытности, зрительной памяти; умение правильно дышать при выполнении движений, гимнастика для глаз, упражнения на релаксацию.

Практика: комплекс упражнений на растяжку и гибкость мышц ног, спины, рук. Упражнения на укрепление мышц пресса и спины. Индивидуальная работа с каждой группой мышц. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

5. Проучивание простейших движений (на середине зала и по кругу).

Теория: основные движения на середине зала: различные виды ходьбы, бега, прыжковых движений, Demi-plié, Battementtendujeté, Portdebras. Движения по кругу: шаги польки, вальса, галопа. Связь движений с музыкой. Работа с пространством. Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды.

Практика: отработка движений на середине зала под счет и под музыку. Индивидуальная работа над ошибками. Комбинирование движений в простые танцевальные этюды. Выполнение движений по кругу в различных направлениях.

6. Элементы классического танца.

Теория: история классического танца. Основные позиции рук, ног, корпуса. Понятия: Plié, Battement, Jeté и др. Различные виды прыжков в классическом танце. Музыкальное сопровождение классического танца.

Практика: упражнения устанка: Demi-plié, Grand plié, Battementtendujeté, Battementjeté, Portdebrasидр. Движения на середине зала: адажио, аллегро, вращения. Разучивание простейших комбинаций классического танца. Работа над выразительностью и артистизмом.

7. Ориентирование в пространстве.

Теория: понятие сценического пространства. Точки и линии на сцене. Навигация на сцене: переходы, перемены мест. Композиция танца: рисунок, мизансцены. Умение самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Практика: упражнения на ориентирование в пространстве: перемещение по точкам и линиям, построение простых рисунков. Работа в группе и индивидуально. Использование различных уровней: стоя, сидя, лежа.

8. Элементы народно-сценического танца.

Теория: история и особенности народно-сценического танца. Основные элементы различных народных танцев (русского, украинского, белорусского, и т.д.). Характерные движения рук, ног, корпуса. Музыкальное сопровождение народных танцев.

Практика: разучивание основных элементов народных танцев: хлопушки, присядки, дроби. Отработка движений под музыку. Разучивание простых народных танцев. Работа над характером и выразительностью народных танцев.

9. Подготовка к вращениям.

Теория: физика вращения. Основные принципы: фиксация взгляда, равновесие, центр тяжести. Упражнения для укрепления мышц, необходимых для вращений. Техника безопасности при выполнении вращений.

Практика: упражнения на развитие равновесия: на полупальцах, на одной ноге. Подготовительные упражнения для вращений: плие, релеве, пируэты. Выполнение простых вращений. * Работа с поддержкой и без поддержки.

10. Постановка и отработка танца.

Теория: композиция танца: начало, развитие, кульминация, финал. Работа с музыкой: выбор музыки, соответствие движений музыке. Создание образа танца: характер, эмоции, история. Режиссерские приемы в хореографии.

Практика: разучивание танцевальных движений поэтапно. Работа над синхронностью и техникой исполнения. Репетиции танца целиком. Работа над выразительностью и артистизмом.

11. Проучивание простейших трюков.

Теория: виды танцевальных трюков: прыжки, поддержки, акробатические элементы. Техника безопасности при выполнении трюков. Подготовительные упражнения для развития силы и гибкости. Условия выполнения трюков.

Практика: отработка подготовительных упражнений. Разучивание простых трюков под руководством педагога. Работа в паре и индивидуально. Контроль и страховка при выполнении трюков. Тренировка специальных групп мышц, правильность исполнения, знание техники исполнения (дыхания).

12. Формирование чувства такта.

Теория: понятие такта в музыке. Упражнения на развитие чувства такта: отстукивание ритма, прохлопывание ритма. Совмещение движений с тактом музыки.

13. Работа на сцене.

Теория: правила поведения на сцене. Мимика, жесты и выражение лица. Выражение эмоций и чувств во время выступления на сцене. Работа в коллективе на сцене.

Практика: отработка перемещения и позиционирования на сцене. Использование мимики, жестов для придания выразительности выступлению. Приемы синхронности и взаимодействия в коллективе на сцене. Практика выполнения номеров на сцене.

14. Подведение итогов.

Теория: обзор пройденного материала. Анализ достижений и ошибок. Перспективы дальнейшего развития.

Практика: итоговое занятие, показ лучших номеров, вручение наград и поощрений.

Учебный план 2 года обучения

| № № пп | Наименование темы | Количество часов всего | Теория | Практика | Форма и методы контроля |
|--------------|---|---------------------------|--------|----------|--|
| 1. | Вводное занятие. Ознакомление с хореографией. Правила поведения в танцевальном классе | 2 | 2 | 0 | Беседа, устный опрос |
| 2. | Постановка корпуса | 26 | 8 | 18 | Устный опрос, отработка движений |
| 3. | Развитие музыкально- ритмических способностей | 4 | 4 | 0 | Беседа, устный опрос |
| 4. | Занятия партерной гимнастикой | 12 | 4 | 8 | Устный опрос, отработка движений |
| 5. | Проучивание простейших движений на середине зала и по кругу (2-й уровень сложности) | 8 | 4 | 4 | Устный опрос, отработка движений |
| 6 | Элементы классического танца(экзерсис у станка) | 40 | 20 | 20 | Устный опрос, отработка движений |
| 7. | Ориентирование в | 4 | 2 | 2 | Устный опрос, |

| | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|------------|--|
| | пространстве | | | | отработка движений |
| 8. | Элементы народно – сценического танца (упражнения у станка). | 40 | 20 | 20 | Устный опрос, отработка движений |
| 9. | Подготовка к вращениям | 8 | 4 | 4 | Устный опрос, отработка движений |
| 10. | Постановка и отработка танца | 26 | 13 | 13 | Устный опрос, отработка движений /синхронность, техника и исполнение |
| 11. | Проучивание простейших трюков | 16 | 8 | 8 | Устный опрос, отработка движений |
| 12. | Формирование чувства такта | 2 | 2 | 0 | Беседа, устный опрос |
| 13. | Работа на сцене | 26 | 0 | 26 | Отработка движений/номеров |
| 14. | Подведение итогов | 2 | 1 | 1 | Итоговое занятие |
| | Итого | 216 | 92 | 124 | |

Содержание учебного плана 2-го года обучения

1. Вводное занятие: Ознакомление с хореографией. Правила поведения в танцевальном классе.

Теория: введение в учебную программу. Что такое хореография: основные виды, направления. История развития хореографического искусства (краткий обзор). Знакомство с оформлением танцевального зала (станок, зеркала, пол), формой одежды. Правила поведения в танцевальном классе: дисциплина, уважение, техника безопасности, гигиена. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в кабинете, здании, коридоре и на занятиях.

2. Постановка корпуса.

Теория: основные принципы правильной осанки в танце. Мышечный корсет танцора. Взаимосвязь корпуса с руками и ногами. Упражнения для укрепления мышц спины, пресса, рук и ног. Важность правильного дыхания. Изучение позиций ног, рук, положения головы. Воспитание привычки сохранять правильную осанку. Представление о роли жестов в движении, о форме приветствия и прощания (поклон) в хореографии.

Практика: упражнения на формирование правильной осанки у станка и на середине зала. Работа с поддержкой партнера (при необходимости). Отработка позиций корпуса в различных танцевальных движениях. Развитие координации корпуса.

3. Развитие музыкально–ритмических способностей.

Теория: понятие ритма, темпа, размера в музыке. Музыкальные инструменты, используемые для сопровождения танца. Понятие музыкальности в танце. Развитие чувства ритма у детей, музыкальной памяти, музыкального слуха. Развитие ловкости, точности, координации движений. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений. Способности координировать слуховые представления и двигательную реакцию.

4. Занятия партерной гимнастикой.

Теория: польза партерной гимнастики для танцоров. Основные упражнения партерной гимнастики: растяжка, гибкость, укрепление мышц. Техника безопасности при выполнении упражнений. Противопоказания к занятиям партерной гимнастикой. Развитие любознательности, зрительной памяти; умение правильно дышать при выполнении движений, гимнастика для глаз, упражнения на релаксацию.

Практика: комплекс упражнений на растяжку и гибкость мышц ног, спины, рук. Упражнения на укрепление мышц пресса и спины. Индивидуальная работа с каждой группой мышц. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

5. Проучивание простейших движений (на середине зала и по кругу).

Теория: основные движения на середине зала: различные виды ходьбы, бега, прыжковых движений, элементы русского народного танца, Portdebras. Положение рук в сольном танце, массовых и парных. Движения по кругу: шаги польки, вальса, галопа. Связь движений с музыкой. Работа с пространством. Развитие способности передавать в пластике музыкальный образ, используя перечисленные ниже виды.

Практика: отработка движений на середине зала под счет и под музыку. Индивидуальная работа над ошибками. Комбинирование движений в простые танцевальные этюды. Выполнение движений по кругу в различных направлениях.

6. Элементы классического танца (экзерсис у станка)

Теория: понятия: Plié, Battement, Jeté и др. Различные виды прыжков в классическом танце. Музыкальное сопровождение классического танца.

Практика: упражнения у станка: Demi-plié, Grandplié, BattementtenducDemi-plié, Battementtendupo 5 позиции, Battementtendujeté, Portdebrasидр. Экзерсис на середине зала: адажио, аллегро, вращения. Разучивание простейших комбинаций классического танца. Работа над выразительностью и артистизмом.

7. Ориентирование в пространстве.

Теория: понятие сценического пространства. Точки и линии на сцене. Навигация на сцене: переходы, перемены мест. Композиция танца: рисунок, мизансцены. Умение самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов.

Практика: упражнения на ориентирование в пространстве: перемещение по точкам и линиям, построение простых рисунков. Работа в группе и индивидуально. Использование различных уровней: стоя, сидя, лежа.

8. Элементы народно-сценического танца (упражнения у станка).

Теория: история и особенности народно-сценического танца. Основные элементы различных народных танцев (русского, украинского, белорусского, и т.д.). Характерные движения рук, ног, корпуса. Музыкальное сопровождение народных танцев.

Практика: разучивание основных элементов народных танцев: хлопущки, присядки, дроби. Отработка движений под музыку. Разучивание простых народных танцев. Работа над характером и выразительностью народных танцев.

9. Подготовка к вращениям.

Теория: физика вращения. Основные принципы: фиксация взгляда, равновесие, центр тяжести. Упражнения для укрепления мышц, необходимых для вращений. Техника безопасности при выполнении вращений.

Практика: упражнения на развитие равновесия: на полупальцах, на одной ноге. Подготовительные упражнения для вращений: плие, релеве, пируэты. Выполнение простых вращений. * Работа с поддержкой и без поддержки.

10. Постановка и отработка танца.

Теория: композиция танца: начало, развитие, кульминация, финал. Работа с музыкой: выбор музыки, соответствие движений музыке. Создание образа танца: характер, эмоции, история. Режиссерские приемы в хореографии.

Практика: разучивание танцевальных движений поэтапно. Работа над синхронностью и техникой исполнения. Репетиции танца целиком. Работа над выразительностью и артистизмом.

11. Проучивание простейших трюков.

Теория: виды танцевальных трюков: прыжки, поддержки, акробатические элементы. Техника безопасности при выполнении трюков. Подготовительные упражнения для развития силы и гибкости. Условия выполнения трюков.

Практика: отработка подготовительных упражнений. Разучивание простых трюков под руководством педагога. Работа в паре и индивидуально. Контроль и страховка при выполнении трюков. Тренировка специальных групп мышц, правильность исполнения, знание техники исполнения (дыхания).

12. Формирование чувства такта.

Теория: понятие такта в музыке. Упражнения на развитие чувства такта: отстукивание ритма, прохлопывание ритма. Совмещение движений с тактом музыки.

13. Работа на сцене.

Теория: правила поведения на сцене. Мимика, жесты и выражение лица. Выражение эмоций и чувств во время выступления на сцене. Работа в коллективе на сцене.

Практика: отработка перемещения и позиционирования на сцене. Использование мимики, жестов для придания выразительности выступлению. Приемы синхронности и взаимодействия в коллективе на сцене. Практика выполнения номеров на сцене.

14. Подведение итогов.

Теория: обзор пройденного материала. Анализ достижений и ошибок. Перспективы дальнейшего развития.

Практика: итоговое занятие, показ лучших номеров, вручение наград и поощрений.

Учебный план 3 года обучения

| № № пп | Наименование темы | Количество часов всего | Теория | Практика | Форма и методы контроля |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------|--|
| 1. | Вводное занятие. ТБ | 2 | 2 | 0 | Беседа, устный опрос |
| 2. | Постановка корпуса | 26 | 8 | 18 | Устный опрос, отработка движений |
| 3. | Занятия партерной | 12 | 4 | 8 | Устный опрос, |

| | | | | | |
|----|---|----|----|----|--|
| | гимнастикой | | | | отработка движений |
| 4. | Проучивание простейших движений на середине зала, выработка позиций, закрепление устойчивости, выразительность поз, развитие силы ног (3–й уровень сложности) | 8 | 4 | 4 | Устный опрос, отработка движений |
| 5 | Элементы классического танца(экзерсис у станка и на середине зала) | 40 | 20 | 20 | Устный опрос, отработка движений |
| 6. | Ориентирование в пространстве | 4 | 2 | 2 | Устный опрос, отработка движений |
| 7. | Элементы народно – сценического танца (упражнения у станка более сложных элементов и на середине зала). | 40 | 0 | 40 | Устный опрос, отработка движений |
| 8. | Вращение по прямой и диагонали | 8 | 4 | 4 | Устный опрос, отработка движений |
| 9. | Постановка и отработка танца | 28 | 13 | 15 | Устный опрос, отработка движений /синхронность, техника и исполнение |

| | | | | | |
|-----|-------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------|
| 10. | Проучивание простейших трюков | 18 | 8 | 10 | Устный опрос, отработка движений |
| 11. | Работа на сцене | 28 | 0 | 28 | Отработка движений/номеров |
| 12. | Подведение итогов | 2 | 1 | 1 | Итоговое занятие |
| | Итого | 216 | 66 | 150 | |

Содержание учебного плана 3-го года обучения

1. Вводное занятие: Техника безопасности.

Теория: правила поведения в танцевальном классе: дисциплина, уважение, техника безопасности, гигиена. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в кабинете, здании, коридоре и на занятиях.

2. Постановка корпуса.

Теория: основные принципы правильной осанки в танце. Мышечный корсет танцора. Упражнения для укрепления мышц спины, пресса, рук и ног. Важность правильного дыхания. Изучение полуповоротов и поворотов на середине зала. Начало изучения пируэта. Воспитание привычки сохранять правильную осанку.

Практика: повторение упражнений предыдущего класса с максимальным применением полупальцев. Упражнения пируэт. Упражнения на формирование правильной осанки у станка и на середине зала. Работа с поддержкой партнера (при необходимости). Отработка позиций корпуса в различных танцевальных движениях. Развитие координации корпуса. Эстетика равновесия.

3. Занятия партерной гимнастикой.

Теория: основные упражнения партерной гимнастики: растяжка, гибкость, укрепление мышц. Повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.

Практика: комплекс упражнений на растяжку и гибкость мышц ног, спины, рук. Упражнения на напряжение и расслабления мышц. Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага. Упражнения на укрепление мышц пресса и спины. Индивидуальная работа с каждой группой мышц. Правильное дыхание при выполнении упражнений.

4. Проучивание простейших движений на середине зала, выработка позиций, закрепление устойчивости, выразительность поз, развитие силы ног.

Теория: положение рук в сольном танце, массовых и парных. Знакомство с танцами народов мира. Перестроение из одного рисунка в другой, танцевальные движения в образах.

Практика: отработка движений по перестроению рисунка номера. Отработка движений с предметами (шляпа, трость, ложки, платок и др.) Комбинирование движений в танцевальные этюды. Выполнение движений по кругу в различных направлениях.

5. Элементы классического танца (экзерсис у станка и на середине зала)

Теория: различные виды прыжков в классическом танце. Музыкальное сопровождение классического танца. Выработка выворотности, эластичности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиция рук и ног.

Практика: упражнения у станка с 5 позиции: Demi-plié, Grandplié, Battementtenduc Demi-plié, Battementtendu, Battementtendujeté, Portdebras и др. Экзерсис на середине зала: адажио, аллегро, вращения. Исполнение движений из-за такта. Разучивание комбинаций классического танца. Работа над выразительностью и артистизмом. Вращение на двух ногах по 6 позиции на полупальцах и по 5 позиции (с поворотом головы в зеркало). Portdebras: первое, второе, третье.

6. Ориентирование в пространстве.

Теория: навигация в классе, на сцене: переходы, перемены мест, рисунок и ракурсу. Композиция танца: рисунок, мизансцены. Культура общения с партнёром, эмоциональная отзывчивость.

Практика: упражнения на ориентирование в пространстве: перемещение по точкам и линиям, построение простых рисунков. Работа в группе и индивидуально. Использование различных уровней: стоя, сидя, лежа.

7. Элементы народно – сценического танца (упражнения у станка более сложных элементов и на середине зала).

Практика: отработка движений под музыку повторяются в более ускоренном темпе. Разучивание народно-сценических танцев. Работа над характером и выразительностью народных танцев.

8. Вращение по прямой и диагонали.

Теория: техника безопасности при выполнении вращений.

Практика: упражнения на развитие равновесия: на полупальцах, на одной ноге, в прыжке, по кругу, по диагонали, в парах. Работа с поддержкой и без поддержки.

9. Постановка и отработка танца.

Теория: композиция танца: начало, развитие, кульминация, финал. Работа с музыкой: выбор музыки, соответствие движений музыке. Создание образа танца: характер, эмоции, история.

Практика: разучивание танцевальных движений поэтапно. Работа над синхронностью и техникой исполнения. Репетиции танца целиком. Работа над выразительностью и артистизмом.

10. Проучивание простейших трюков.

Теория: техника безопасности при выполнении трюков. Подготовительные упражнения для развития силы и гибкости. Условия выполнения трюков.

Практика: отработка подготовительных упражнений. Разучивание простых трюков под руководством педагога. Работа в паре и индивидуально. Контроль и страховка при выполнении трюков. Тренировка специальных групп мышц, правильность исполнения, знание техники исполнения (дыхания).

11. Работа на сцене.

Теория: правила поведения на сцене. Мимика, жесты и выражение лица. Выражение эмоций и чувств во время выступления на сцене. Работа в коллективе на сцене.

Практика: отработка перемещения и позиционирования на сцене. Использование мимики, жестов для придания выразительности выступлению. Приемы синхронности и взаимодействия в коллективе на сцене. Практика выполнения номеров на сцене.

12. Подведение итогов.

Теория: обзор пройденного материала. Анализ достижений и ошибок. Перспективы дальнейшего развития.

Практика: итоговое занятие, показ лучших номеров, вручение наград и поощрений.

2. Календарный учебный график

| | 1 год | 2 год | 3 год |
|---|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Дата начала и окончания учебного года | 1 сентября – 31 мая | 1 сентября – 31 мая | 1 сентября – 31 мая |
| Дата Начала и окончания реализации программы | 01.09.2025-31.05.2026 | 01.09.2026 - 31.05.2027 | 01.09.2027-31.05.2028 |
| Количество учебных недель | 36 | 36 | 36 |
| Общее количество часов | 216 | 216 | 216 |

| | | | |
|----------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| Режим занятий | 3 занятия в неделю по 2 ак. часа | 3 занятия в неделю по 2 ак. часа | 3 занятия в неделю по 2 ак. часа |
| Продолжительность каникул | Летние каникулы: 01 июня по 31 августа Новогодние январские праздники с 1 по 9 января | | |

3. Материально-технические условия реализации программы

Характеристика помещения для занятий – танцевальный зал, оборудованный станками, зеркалами, ковриками для занятий партерной гимнастикой, техническим оборудованием для занятий (телевизор, компьютер с ПО, колонки и др.). Раздевалка, оборудованная шкафчиками для переодевания, скамейками, зеркалом.

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

Оборудование:

- ✓ Стол компьютерный- 1 шт.
- ✓ Стул компьютерный - 1 шт.
- ✓ Стулья деревянные для дошкольников -16 шт.
- ✓ Скамейка- 1шт.
- ✓ Шкаф в раздевалке - 2 шт.
- ✓ Компьютер-1 шт.
- ✓ Телевизор-1шт.
- ✓ Колонка – 2 шт.
- ✓ Шкафчики для переодевания – 10 шт.

Инструменты и материалы:

- ✓ Коврики для растяжки и разогрева.
- ✓ Резинки для растяжки.
- ✓ Гимнастические палки.
- ✓ Деревянные ложки.
- ✓ Костюмированные атрибуты (шляпы, платки, шарфы и др.).
- ✓ Шарик для гимнастических упражнений.
- ✓ Обручи.

4. Информационно-методические условия программы

Информационное обеспечение:

- Медиатека и видеотека (аудио- и видеоматериалы, записи выступлений, мастер-классы известных хореографов, учебные фильмы).
- Сборники упражнений и этюдов по основным направлениям хореографии.
- Плакаты позиций ног и рук или плакаты основных позиций в хореографии.
- Материалы по истории хореографии и теории танца.
- Методические рекомендации по организации репетиционного процесса и подготовке к выступлениям.
- Видеоматериалы с примерами исполнения элементов и комбинаций.

Методическое обеспечение:

- Учебно-методическая документация: дополнительная общеобразовательная программа, рабочие программы по годам обучения (содержат конкретные цели, задачи, содержание и планируемые результаты обучения), методические разработки (конспекты уроков, планы-сценарии мероприятий, рекомендации по организации тренировочного процесса).

5. Формы реализации программы

Программа реализуется в традиционной форме, последовательное освоение содержания в течение 3х лет обучения.

6. Оценочные материалы

Программа предусматривает:

- ✓ текущий контроль (проводится по окончанию изучения разделов программы): в виде устного опроса (проверка понимания изученного материала и умения его применять) и оценки техники исполнения обучающимися практических упражнений, движений, комбинации и этюдов, а также работа у станка и на середине зала (оценка правильности постановки корпуса, координации движений и развития танцевальных данных);
- ✓ итоговый контроль (проводится в конце учебного года): в виде открытого занятия (демонстрация освоенных движений, этюдов и комбинаций).

С целью проверки теоретических знаний используются устные опросы. Участие в конкурсах, концертах, фестивалях помогают оценить практические навыки.

Оценочные материалы

- ✓ Итоговое занятие (приложение № 1):
 - выполнение экзерсиса у станка
 - выполнение экзерсиса на середине зала

✓ Журнал участия в конкурсах, фестивалях, концертной деятельности.
(Приложение № 2).

7. Список литературы

Литература для педагога

1. Брылкина, О. Ю., Гаврилова, О. А., & Голованова, Е. В. (2020). Хореография: теория и методика преподавания : учебное пособие. Флинта. URL: <https://e.lanbook.com/book/148414> (дата обращения: 02.10.2025).
2. Ваганова, А. Я. (2019). Основы классического танца : учебник (10-е изд., стер.). Лань. URL: <https://e.lanbook.com/book/120554> (дата обращения: 02.10.2025).
3. Володина, А. В., & Чернова, Н. А. (2019). История балета : учебное пособие (3-е изд., стер.). Лань: Планета музыки. URL: <https://e.lanbook.com/book/121535> (дата обращения: 02.10.2025).
4. Иванова, Н. Ю. (2017). Методика преподавания классического танца : учебное пособие. Лань: Планета музыки.
5. Климов, А. А. (2020). Основы русского народного танца : учебное пособие (5-е изд., стер.). Лань: Планета музыки. URL: <https://e.lanbook.com/book/128376> (дата обращения: 02.10.2025).
6. Ткаченко, Т. С. (1967). Народный танец : учебное пособие. Искусство.

Литература для обучающихся

1. Базарова, Н. П., & Мей, В. П. (2020). Классический танец : учебник (7-е изд., стер.). Лань. URL: <https://e.lanbook.com/book/128440> (дата обращения: 02.10.2025).
2. Брылкина, О. Ю., Гаврилова, О. А., & Голованова, Е. В. (2020). Хореография: теория и методика преподавания : учебное пособие. Флинта. URL: <https://e.lanbook.com/book/148414> (дата обращения: 02.10.2025).
3. Ваганова, А. (2007). Основы классического танца. Санкт-Петербург.
4. Звездочкин, В. А. (2011). Классический танец. Планета музыки.
5. Климов, А. А. (2020). Основы русского народного танца : учебное пособие (5-е изд., стер.). Лань: Планета музыки. URL: <https://e.lanbook.com/book/128376> (дата обращения: 02.10.2025).
6. Костровицкая, В. С., & Писарев, А. А. (2020). 100 уроков классического танца : учеб.пособие (7-е изд., стер.). Лань. URL: <https://e.lanbook.com/book/128573> (дата обращения: 02.10.2025).
7. Ткаченко, Т. С. (1967). Народный танец : учебное пособие. Искусство.

Литература для родителей

1. Бакланова, Т. И. (2013). Народная художественная культура: учебник (3-е изд.). МГУКИ.
2. Лиёпа, М. М. (2016). Балет на всю жизнь. Алгоритм.

3. Суриц, Е. Я. (2009). Балет: энциклопедия. Большая Российская энциклопедия.
4. Суриц, Е. Я. (Гл. ред.). (1995). Энциклопедия русского танца. Рос.энцикл.

Итоговое занятие

Практические занятия по выполнению экзерсиза у станка и на середине зала

- 1) Деми и гранд плие в комбинации с ролёвэ и пордебра.
- 2) Батман-тандю в комбинации с ролёвэ, плие и батман-тандюпур-лепъед. Батман-жете в комбинации с пике и дубль-пике. Рон-де-жамбпартер в комбинации с ролёве-лян и гран-батман жете.
- 3) Батман-фондю и дубль батман-фондю в комбинации с батмандевлёпе и батман-сутуню.
- 4) Гранд-батман жете.
- 5) Деми и гранд плие в комбинации со 2-м пордебра в малых позах круазе.
- 6) Простые прыжки по 6, 1, 2 и 5 позициям.
- 7) Ассамбле в комбинации с шажман-де-пъед.
- 8) Па эшапе в комбинации стан леве соте.
- 9) 1 и 3 пордебра во 1, 2 и 5 позициям.
- 10) Деми и гранд плие в русском характере.
- 11) Батман-тандю с переводом стопы с носка на каблук.
- 12) Батман-тандюкаблучный в русском характере.
- 13) Батман-жете в молдавском характере.
- 14) Русское выстукивание с работой пятки опорной ноги.
- 15) Гуцульское выстукивание.
- 16) Батман-фондю в русском характере.
- 17) Гранд – батман в русском характере с растяжкой на станке.
- 18) Простые дроби по 6 позиции.
- 19) Сложные дроби с переступанием по 3 позиции.
- 20) Дробное заключение.
- 21) Большая хлопушка из танца «Ладожский сувенир».
- 22) Большая хлопушка из танца «Утушка».
- 23) Трюк «промокашка» из танца «Утушка».
- 24) Актёрское мастерство при исполнении танца «Русский лубок».
- 25) Сложные комбинации из танца из танца «Утушка».
- 26) Заключительное пор де бра и поклон.

Критерии оценки выполнения экзерсиза у станка и на середине зала

Классический танец.

3 балла: учащийся недостаточно хорошо знает терминологию классического экзерсиза и не уверенно исполняет большинство из заданных упражнений классического танца.

4 балла: учащийся хорошо знает терминологию классического танца и уверенно и правильно исполняет большинство упражнений.

5 баллов: учащийся правильно и чётко знает терминологию классического экзерсиза и правильно исполняет все упражнения классического танца.

Народный танец.

3 балла: учащийся не достаточно хорошо знает терминологию народно-сценического экзерсиза и не уверенно исполняет большинство из заданных упражнений народно-сценического танца.

4 балла: учащийся хорошо знает терминологию народно-сценического танца и уверенно и правильно исполняет большинство упражнений.

5 баллов: учащийся правильно и чётко знает терминологию народно-сценического экзерсиза и правильно исполняет все заданные упражнения, комбинации и трюки.

ЖУРНАЛ

**Участия в конкурсах, фестивалях, концертной
деятельности**

За _____ учебный год

В объединении «ВДОХНОВЕНИЯ»

Кружок № 1,

___ год обучения

Руководитель: Прохорова Марина Михайловна

Журнал составлен с целью фиксации результатов работы детей в течение учебного года.

В журнал записываются оценки за каждый выполненный (принятие участия) обучающимся номер. Номера оцениваются по пятибалльной шкале. В конце каждого полугодия все баллы суммируются, вычисляется средний результат и процент.

Критерии оценки:

«зачет»/ «отлично» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

«зачет»/ «хорошо» - отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);

«зачет»/ «удовлетворительно» - исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;

«незачет»/ «неудовлетворительно» - комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета

| № | Ф.И. обучающегося | Дата | Оценка педагога | Занятое место | Мероприятие, статус, место проведения, дисциплина | Подпись |
|----------|--------------------------|-------------|------------------------|----------------------|--|----------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |