

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский социально – педагогический колледж»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол №6
от 30.06.2025



Утверждаю
Директор ОГБПОУ УСПК
Э.А.Мусенова
«30» июня 2025 г.
Приказ № 159 от 30.06.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
технической направленности**

«Основы хореографии: путешествие в мир танца»

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: художественная
Уровень: базовый

Программу разработал:
Блинкова Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Ульяновск
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	6
1.3. Планируемые результаты	6
1.4. Учебно-тематический план.....	7
1.5. Содержание учебно-тематического плана	8
2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Формы аттестации/контроля	25
2.3. Оценочные материалы	25
2.4. Методическое обеспечение программы	25
2.5. Условия реализации программы	26
2.6. Воспитательный компонент	27
3. Список литературы	28
Приложение	30

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы хореографии: путешествие в мир танца» реализует художественную направленность. Программа составлена на основе программы М.С. Боголюбовской «Хореографический кружок».

Программа составлена с учетом нормативных документов:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);

- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Санитарные правила 2.4.3648-20);

- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

Актуальность программы связана с необходимостью формирования у современных школьников потребности в здоровом образе жизни, укреплении здоровья и формировании ответственного отношения к нему. Перегрузки в учебе, психоэмоциональное напряжение, гиподинамия остаются важными проблемами общества. Активная целенаправленная физическая нагрузка обучающихся на занятиях хореографией способствует решению этих проблем.

Новизна программы находит свое отражение в том, что в ходе ее реализации будет осуществляться знакомство обучающихся с различными видами хореографического искусства: классический танец, народно-сценический танец, эстрадный и современный танец. новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков. В программу включен раздел «ритмика-азбука музыкального движения», позволяющий развить у обучающихся координацию, чувство ритма и слух, способствующий развитию азов импровизации, танцевальности и свободы движения ребенка новизна образовательной программы заключается в изучении личности каждого обучающегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие творческих способностей обучающихся, в разнообразии

изучаемых видов творчества... Новизна образовательной программы состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности обучающихся, их возможности и потребности.

Педагогическая целесообразность программы. На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей. Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы. Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса. Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области хореографического искусства. Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);

- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Санитарные правила 2.4.3648-20);

- Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

Локальные акты ОО:

Устав образовательной организации;

Положение о проектировании ДООП в образовательной организации;

Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у современных студентов потребности в здоровом образе жизни, укреплении здоровья и формировании ответственного отношения к нему. Перегрузки в учебе, психоэмоциональное напряжение, гиподинамия остаются важными проблемами общества. Активная целенаправленная физическая нагрузка обучающихся на занятиях хореографией способствует решению этих проблем.

Новизна программы находит свое отражение в том, что в ходе ее реализации будет осуществляться знакомство обучающихся с различными видами хореографического искусства: классический танец, народно - сценический танец, эстрадный и современный танец.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения студентов от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

В программу включен раздел «ритмика - азбука музыкального движения», позволяющий развить у обучающихся координацию, чувство ритма и слух, способствующий развитию азов импровизации, танцевальности и свободы движения ребенка.

Новизна образовательной программы заключается в изучении личности каждого обучающегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие творческих способностей обучающихся, в разнообразии изучаемых видов творчества. Новизна образовательной программы состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности студентов, их возможности и потребности.

Уровень освоения программы (по материалам письма Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242). «Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Направленность (профиль) программы - хореография.

Адресат программы – обучающиеся 15-18 лет.

Наполняемость: 10 студентов в группе.

Форма обучения: очная.

Объем и срок реализации программы – 1 год.

Условия реализации программы:

Условия набора студентов в коллектив: принимаются все желающие заниматься хореографическим развитием.

Условия формирования групп – разновозрастные.

Наполняемость учебной группы: 10 человек.

Формы проведения занятий:

1. Практическое занятие
2. мастер- класс
3. праздник
4. концерт
5. беседа
6. конкурс
7. наблюдение
8. тренинг

Формы организации деятельности детей на занятии:

- фронтальная – при показе, беседе, объяснении;
- групповая, в том числе работа в парах – при выполнении практического задания.

В ходе реализации программы осуществляется мониторинг результативности. Реализация программы осуществляется в образовательном пространстве ОГБПОУ УСПК.

Режим занятий – занятия проводятся два раза в неделю, продолжительностью 2 часа.

1.2. Цели и задачи

Цель программы - обучение основам техники танца и формирование основ культуры здорового образа жизни, средствами хореографической деятельности.

Задачи:

1. Обучающие

- знакомство с образцами мировой танцевальной культуры;
- владение хореографической лексикой и терминологией;
- приобретение и закрепление знаний, умений разностилевой хореографии;
- приобретение навыка выразительного исполнения танца – включить обучающихся в познавательную деятельность.

2. Развивающие

- развитие мотивации к активным занятиям хореографией;
- формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развитие навыков самоконтроля и самостоятельности;
- развитие музыкального слуха, эмоциональности и выразительности;
- развитие выносливости и силы воли, координации и пластики, дисциплины;
- формирование навыка творческого общения в коллективе;
- формирование правильной осанки;
- развить художественный вкус и исполнительскую культуру.

3. Воспитательные

- формирование общественно активной личности, имеющей свою позицию;
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- воспитание уважительного отношения к общечеловеческим ценностям;
- формирование эстетического и музыкального вкуса обучающегося;
- формирование ответственности, исполнительности, трудолюбия - чувство патриотизма и коллективизма.

1.3. Планируемые результаты

Личностные:

- сформирована общественно активная личность, имеющая свою позицию;
- сформирована культура общения и поведения в социуме;
- привито уважительное отношение к общечеловеческим ценностям;

- сформирован эстетический и музыкальный вкус обучающегося;
- сформированы ответственность, исполнительность, трудолюбие;
- сформировано чувство патриотизма и коллективизма.

Метапредметные:

- сформирована мотивация к занятиям хореографией;
- сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни;
- развиты навыки самоконтроля и самостоятельности;
- развиты музыкальный слух, эмоциональность и выразительность;
- приобретены выносливость и сила воли, координация и пластика;
- сформирован навык творческого общения в коллективе;
- сформирована правильная осанка;
- сформирован художественный вкус и исполнительская культура.

Предметные:

- приобщены к образцам мировой танцевальной культуры;
- овладели хореографической лексикой и терминологией;
- овладели основами партерной гимнастики, приобретение навыков согласования движения с музыкой;
- закрепили знания, умения разностилевой хореографии;
- приобрели навыки выразительного исполнения.

1.4. Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Техника безопасности.	2	2	--	Викторина, беседа
2	Азбука музыкального движения	22	2	20	открытое
3	Классический танец	70	7	63	открытое
4	Гимнастика	34	3	31	открытое
5	Народно-сценический танец	42	2	40	концерт
6	Эстрадно-спортивный танец	16	2	14	концерт
7	Репетиции	44	-	44	-
8	Концерты	4	-	4	-
9	ОБДД	6	1	5	Беседа
	ВСЕГО	240	19	221	

1.5. Содержание учебно – тематического плана

1. Введение. Техника безопасности. Теория: Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС. Введение в предмет. Информация о программе.

2. Азбука музыкального движения. Теория: Вступительный аккорд. Заключительный аккорд. Ритм. Ритмический рисунок. Сильная доля. Характер музыки (легато – связно, стаккато – отрывисто). Практика: Упражнения: - работа с предметом (мячом) удар в пол-1, поймать -2, подбросить-1, поймать -2; упражнения выполняют, проговаривая счет вслух; - передать мяч по кругу или в парах 1-отдать, 2-прижать к себе; - передать мяч партнеру через пол: 1-2 отдать, 3-4 обратно; - одновременно подпрыгнуть и ударить мяч об пол; - упражнение с бубном: прыжки, подскоки, выделяя 1 счет ударом; - повороты вокруг себя, «бубен дрожит»; - подскоки со взмахом бубна; - подбрасывать мяч из руки в руку; - марш на месте, считая при этом; - шаги в сторону под счет т.п.; - задание «мороженное»: изобразить процесс таяния и замерзания (актерское мастерство и музыкальные навыки). – упражнение «рыбка в море» ведущий работает ладонью над другой рукой или под ней. Каждому движению руки соответствует заданное движение детей; - упражнение «кисточка художника» нарисовать кисточкой (носом) заданный предмет – упражнение с ладонью: лист падает, летит, кружится и т.п.

3. Классический танец Теория. Положение головы. Позиции рук. Постановка корпуса у станка и на середине зала. Позиции ног (1.2.3.6.). Прыжки с двух ног на две (по 6, по 1, по 2). Положение стопы при отрыве и возвращении ноги. Прыжки в разножку и с поджатыми ногами. Выворотность. Координация. Устойчивость. Апломб. Поклон (реверанс) Практика: Изучение поклона Упражнения лицом к станку: - releve 1,6 позиция; 12 – demi plie 1,6,2 поз. – grand plie; - battement tendu; - battement tendu jete; - battement releve lent 45 градусов; - положение cou-de-pied; - grand battement jete; - растяжка -перегибы корпуса – saute (по 1 и по 6 поз. у станка и на середине Середина: -упражнения для рук –releve 1,6 позиция – demi plie 1,6,2 поз. – grand plie; - battement tendu; - battement tendu jete; - battement releve lent 45 градусов – saute (по 1 и по 6 поз) -итальянский прыжок -подготовка к вращению 6 поз полупальцы (держат точку) Диагональ: - расуги на полупальцах – па галопа; - подскоки; - шаг Польки; - шене - вращение в подскоках

4. Гимнастика. Теория. Пластика-основа хореографии. Строение физического тела. Практика: Parterree: -постановка корпуса сидя на полу «стульчик и кресло, или старики и молодые»; -упражнения для стоп (сокращения вращения); -наклоны, упражнения лежа на животе, упр. «корзиночка», «самолет», «кобра», махи назад; - упражнения лежа спине (махи, поднятие 2-х ног- уголок, «березка», «мостик»); - упражнения сидя «лягушка», растяжки, складочка, бабочка-выворотность стопы, «дощечка», мостик с колен, вытягивание позвоночника вперед, шпагат все виды. - ходьба на руках- тележка(подготовка к колесу)

5. Народно-сценический танец 13 Теория: Связь танцевальных движений с бытом и традициями народа. Исторические корни русского танца. Правила исполнения

народных движений, основа координации. Характерные рисунки и ходы русских танцев. Практика: - положение рук русского танца; - положение ног; - изучение поклона Станок – положение рук русского танца -demiplier (по 6 и 1, и 2 поз.); -- полупальцы, приседания, нажимы, перескоки(лицом к станку) – battementtendu (по 6, по 1 с каблуком); - удары стопы (по 6); - battementtendujete (по 6, по 1)с сокращением стопы. – бег, колени вверх и за себя. – переборы (по 6 поз)на всю стопу и на каблук; - соскоки и отъезды (по 6 поз). – подбивка с броском и выносом ноги на каблук; - подготовка к веревочке -прыжки по 6 поз. С поджатыми ногами – подготовка к гармошке (5 и 1 поз). -мячик -притопы -повороты- козлик Середина. - «мячик», подготовка к присядке (по 1 и 6 поз.); - притопы; - прыжки с поджатыми ногами; - топающий шаг; - ход на полупальцах «до хвоста»; - бег и шаги в парах; - вращения(бег, подскоки); - ход с броском с «утюгом»; - приставной шаг с приседанием -ковырялка без подскока -хлопушки одинарные -гармошка Диагональ. – топающий шаг – переменный шаг простой - «мячик», подготовка к присядке (по 1 и 6 поз.); - притопы; - прыжки с поджатыми ногами; - топающий шаг; - ход на полупальцах «до хвоста»; 14 – бег и шаги в парах; - вращения (бег, подскоки); - стелящийся шаг – ход с броском с «утюгом» - приставной шаг с приседанием - гармошка

6. Эстрадно-спортивный танец. Теория:Что такое эстрадный танец? Отличие техники исполнения эстрадного от классического и народного материала.Базовые элементы эстрадного танца. Что такое эстрадный танец? Отличие техники исполнения эстрадного от классического и народного материала.Базовые элементы эстрадного танца Практика: -ход на полупальцах, галоп, бег; - полька, выбрасывание ног в сторону, прыжок в растяжку; - противоход (принцип); - наклоны вперед, вытягивание позвоночника; - понятие скручивания; - выпады; - броски; - различные прыжки и движения на координацию; -ходьба на руках(тележка) – упражнение «колесо»; - различные повороты; - шаг с остановкой и прыжком; - пластика (различные волны).

7. Репетиции Теория. Репертуар Практика. Разучивание репертуара: «Кря-кря» (12 человек 1 солист) – изучение основного шага; - упражнения в парах; - работа с солистом; - передать шуточный характер номера; - взаимодействие маленьких и большого утенка. «Дамы и гусары» (4 пары) – изучение основных движений и шагов; - взаимодействие в парах; - передать торжественность и четкость исполнения

8.Концерты. Практика. Выступления на праздниках, концертах фестивалях и др. мероприятиях

9.ОБДД. Теория: Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте.

Практика: Викторина. Игра. Тест. Просмотр фильма о правилах дорожного движения

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБПОУ УСПК
«___» _____ 2024 г.
_____/Э.А. Мусенова

Календарно-учебный график на 2025 – 2026 уч. Год
«Основы Хореографии: Путешествие в Мир Танца»
Группа № 1, 1 год обучения, количество часов в год 240

Место проведения: Спортивный зал (119 каб).

Время проведения: 17:00 – 19:00.

№ п/п	Дата проведения		Причина изменения даты	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт.					
Раздел 1. Введение. Техника безопасности.							
1	02.09.2025			Введение в предмет. Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ОБДД	2	Беседа	Опрос
Раздел 2. Азбука музыкального движения.							
2	04.09.2025			Растяжки, прыжки	2	Объяснение, показ, практическое занятие.	Наблюдение
3	06.09.2025			Работа с предметом (мяч), шаги в разном темпе.	2	Практическое занятие	Наблюдение
4	09.09.2025			Гимнастика на полу (I позиция ног, махи, задержка ноги, «пяткой вверх»). Перегибы корпуса у станка.	2	Практическое занятие	Наблюдение

5	11.09.2025			Динамическая диагональ с командой «хоп» (шаги, шаги «спиной вперед», подскоки, бег, упражнения с движениями рук и т.п.).	2	Практическое занятие	Наблюдение
6	13.09.2025			Упражнения у станка. I позиция лицом к станку plie, b.tendy, b.jete. Упражнения на ориентацию в пространстве (середина зала). «Ковырялка», «веревочка» и подготовка к ней.	2	Беседа Практическое занятие	Опрос Наблюдение
7	16.09.2025			Середина зала: постановка корпуса. Reveranse, tendy, jette, plie (положение в сторону, равновесие). Упражнения для рук.	2	Практическое занятие	Наблюдение
8	18.09.2025			Восстановление номера «Кря-кря» (основной ход и другие движения с новыми участниками).	2	Практическое занятие	Наблюдение
9	20.09.2025			Гимнастика. Растяжка. Упражнения на тренировку выносливости и равновесия.	2	Практическое занятие	Наблюдение
10	23.09.2025 - 25.09.2025			Народно-сценический танец. Комбинации у станка (Bvi позиции plie, b.tendy с «каблуком») Середина зала: переборы, «веревочка».	4	Практическое занятие	Наблюдение
11	27.09.2025			Упражнения у станка. Упражнения для рук, а также releve, plie, tendy, jette, souteny крестом.	2	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 3. Классический танец.							
12	30.09.2025			Работа над номером «Кря-кря» (работа солистами, большие броски, «дразнилки»)	2	Практическое занятие	Наблюдение

13	02.10.2025			Продолжение работы над номером «Кря-кря» (чистка номера). Работа над номером «Восточный танец» (упражнения с девочками).	2	Практическое занятие	Наблюдение
14	04.10.2025			Прыжки soute по VI и I позициям. Прыжки с поджатию ног, «в разножку». Движения на координацию.	2	Практическое занятие	Наблюдение
15	07.10.2025			Репетиция с мальчиками. Работа над номером «Деревенская улица». «Хлопушки», присядки. ОБДД.	2	концерт	Наблюдение
16	09.10.2025			Разминка. Гимнастика. «Мостик», «Шпагат». Скручивание (ладонь на полу). Движения на пластику	2	Практическое занятие	Наблюдение
17	11.10.2025			Динамическая диагональ. Предметный круг.	2	Комбинированная	Наблюдение
18	14.10.2025 – 16.10.2025			Классический станок. Растяжка у станка, прыжки soute по VI, II, V позициям. Народная проходка на середине зала. Переменный шаг. Припадания.	4	Практическое занятие	Наблюдение
19	18.10.2025			Гимнастика. «Колесо», «шпагат» (комбинации по диагонали).	2	Практическое занятие	Наблюдение
20	21.10.2025			Работа над номерами «Кря -кря» и «Восточный танец».	2	Практическое занятие	Наблюдение
21	23.10.2025			Классические упражнения на середине зала. Упражнения на устойчивость (удержание равновесия).	2	Практическое занятие	Наблюдение
22	25.10.2025			Народный танец. Упражнения на середине зала (прыжки, вращения из VI позиции, на «полупальцах», переборы,	2	Практическое занятие	Наблюдение

				«ковырялка», «веревочка», подготовка к «дробь».			
23	28.10.2025			Гимнастика: «колесо», «березки», «мостик».	2	Практическое занятие	Наблюдение
24	30.10.2025			Репетиция номеров «Деревенская улица» и «Восточный танец».	2	Практическое занятие	Наблюдение
25	01.11.2025			Рле с руками, b. Tendu с каблучком, комбинация с «полькой» у станка. Изучение.	2	Практическое занятие	Наблюдение
26	05.11.2025			Репетиция номеров «Кря-кря», «Деревенская улица», «Восточный танец». ОБДД.	2	Практическое занятие	Наблюдение
27	06.11.2025			Передача «импульса» по кругу. Упражнение на внимание: «4 пятки», предметный круг (разные направления).	2	Практическое занятие	Наблюдение
28	08.11.2025			Работа над номером «Деревенская улица», основные движения номера «Не спи, ковбой!».	2	Практическое занятие Беседа	Наблюдение Опрос
29	11.11.2025			Диагональные вращения: «шоссе», вращения в подскоках. Комбинация «полька» с продвижением.	2	Практическое занятие	Наблюдение
30	13.11.2025			Подготовка к «дробь». Упадане. Броски и прыжковые комбинации.	2	Практическое занятие	Наблюдение
31	15.11.2025			«Кря- кря»: синхронное исполнение. «Восток»: движения для рук.	2	Практическое занятие	Наблюдение
32	18.11.2025			Изучение «веревочки» с переступанием. Работа над номером «Деревенская улица»: работа в парах.	2	Практическое занятие	Наблюдение

33	20.11.2025			Работа диафрагмы: укрепление мышц живота, растяжки.	2	Практическое занятие	Наблюдение
34	22.11.2025			Работа над номерами: «Восточный танец» и «Не спи, ковбой!» (пары, солисты).	2	Концерт	Наблюдение
35	25.11.2025			Классический экзерсис у станка. «Восток»: упражнения на гибкость.	2	Практическое занятие	Наблюдение
36	27.11.2025			Концерт.	2	Практическое занятие	Наблюдение
37	29.11.2025			Репетиция номеров: «Кря-кря», «Восточный танец». Легкий бег и продвижение в d. plie.	2	Практическое занятие	Наблюдение
38	02.12.2025			Упражнения у станка. Повторение комбинаций. Приставные шаги с убыванием, с хлопками на возрастание и др.	2	Практическое занятие	Наблюдение
39	04.12.2025			Гимнастика на полу.	2	Практическое занятие	Наблюдение
40	06.12.2025			Работа над номерами: «Кря-кря», «Не спи, ковбой».	2	Практическое занятие	Наблюдение
41	09.12.2025			Репетиция номеров: «Деревенская улица», «Восточный танец».	2	Практическое занятие	Наблюдение
42	11.12.2025			Работа над номером «Не спи, ковбой!» (отработка движений и комбинаций с мальчиками).	2	Практическое занятие	Наблюдение
43	13.12.2025			Упражнения: «шпагат», «мостик». Понятие направлений en dehors et en dedans	2	Практическое занятие	Наблюдение
44	16.12.2025			Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans.	2	Практическое занятие	Наблюдение

45	18.12.2025			ОБДД Концерт	2	Практическое занятие	Наблюдение
<i>Раздел 4. Гимнастика.</i>							
46	20.12.2025			Середина зала. Вращения с поджатыми ногами (VI позиция) и на «полупальцах» опорной ноги.	2	Практическое занятие	Наблюдение
47	23.12.2025			Постановка выхода «Молдавского танца»	2	Практическое занятие	Наблюдение
48	25.12.2025			Работа над номерами: «Кря-кря», «Не спи, ковбой!».	2	Практическое занятие	Наблюдение
49	27.12.2025			Повторение номеров.	2	Практическое занятие	Наблюдение
50	13.01.2026			Гимнастика: «мостик» и шаги «паучок».	2	Практическое занятие	Наблюдение
51	15.01.2026			Работа на середине зала и у станка, повторение комбинаций. Изучение port de bras. ОБДД.	2	Практическое занятие	Наблюдение
52	17.01.2026			Упражнения на растяжку и силу мышц живота, рук, ног. Комбинации полуакробатические.	2	Практическое занятие	Наблюдение
53	20.01.2026			Гимнастика на полу.	2	Практическое занятие	Наблюдение
54	22.01.2026			Работа над номерами: «Кря-кря», «Не спи, ковбой».	2	Практическое занятие	Наблюдение
55	24.01.2026			Повторение номеров.	2	Практическое занятие	Наблюдение
56	27.01.2026			Гимнастика: «мостик» и шаги «паучок».	2	Практическое занятие	Наблюдение
57	29.01.2026			Работа на середине зала и у станка, повторение комбинаций. Изучение port de bras. ОБДД.	2	Практическое занятие	Наблюдение

58	31.01.2026 – 03.02.2026			Упражнения на растяжку и силу мышц живота, рук, ног. Комбинации полуакробатические. Середина зала. Простая дробь с разных ног по 4 счета. Pa de bascules V позиция с руками.	4	Практическое занятие	Наблюдение
59	05.02.2026			Репетиция открытого урока для родителей. Середина зала. Народный танец («веревочка», «дробь»).	2	Практическое занятие	Наблюдение
60	07.02.2026			Упражнение «кисточка художника», «рыбка в море». Releve на «полупальцах» с работающей ногой в упражнениях.	2	Практическое занятие Беседа	Опрос
61	10.02.2026			Контрольный урок для родителей. Классика. Комбинация у станка. Большие броски. Середина зала. Переборы. Вращения: диагональ.	2	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 5. Народно-сценический танец.							
62	12.02.2026			Положение ноги sur e sou de pied (условное). «Веревочка». Комбинации с мячом (в пол, вверх, с хлопками).	2	Практическое занятие	Наблюдение
63	14.02.2026			Классический экзерсис у станка, на середине зала, диагональ. «Березка», «Колобок», «перекат» на спине. Прыжки в растяжку и по VI позиции с поджатыми ногами.	2	Практическое занятие	Наблюдение
64	17.02.2026			Бег, «припадание». Репетиция номеров: «Кря -кря», «Восточный танец», «Не спи, ковбой!».	2	Практическое занятие	Наблюдение

65	19.02.2026			Упражнения с предметом на диагонали. Сочинения способа передвижения по диагонали на заданный ритм.	2	Практическое занятие	Наблюдение
66	21.02.2026			Упражнения на гибкость и выворотность. Устойчивость на середине зала. Повторение пройденного материала у станка	2	Практическое занятие	Наблюдение
67	24.02.2026			Переменный ход «с точкой» и «каблуком». Подготовка к «дробь», «дробь». Упражнения: «мостик», «шпагат».	2	Практическое занятие Беседа	Наблюдение Опрос
68	26.02.2026			Plie, tendu, jete, rond-de-jamb, port de bras. Работа над номерами: «Деревенская улица», «Молдавский танец».	2	Практическое занятие	Наблюдение
69	28.02.2026			Разминка в стиле «диско». «Веревочки» (с выносом на каблук и переступанием).	2	Практическое занятие	Наблюдение
70	03.03.2026			Динамические диагонали. Упражнения с бубном, «свободная голова», «4 пятки», предметный круг.	2	Практическое занятие	Наблюдение
71	05.03.2026			Вытягивание позвоночника, Упражнения на гибкость. Упражнения на растяжку у станка и на полу. Основные движения стиля «диско».	2	Практическое занятие	Наблюдение
72	07.03.2026			Станок: «полька» с прыжками, «ковырялки». Середина зала: par de base, «дробь», «веревки», вращения.	2	Практическое занятие	Наблюдение
73	10.03.2026			Пластика. Упражнения: «колесо», «шпагат», «кольцо», «паучок» в передвижении. Отработка номеров	2	Практическое занятие	Наблюдение

74	12.03.2026			Разминка, растяжка у станка, упражнения на гибкость и устойчивость.	2	Практическое занятие	Наблюдение
75	14.03.2026			В. soutenu крестом, у станка. Середина зала: упражнения для рук. Прыжки soule по I, II, IV позициям.	2	Практическое занятие	Наблюдение
76	17.03.2026 – 19.03.2026			Большие броски у станка с остановкой на каблук в d.plie. Движения молдавского народного танца. Разминка по кругу (бег, шаг, прыжки). Середина зала: упражнения на координацию. Четкие остановки (фиксация).	4	Практика	Наблюдение
77	21.03.2026			Работа над номером: «Молдавский танец». Солисты.	2	Практическое занятие	Наблюдение
78	24.03.2026			Упражнения у станка, на середине зала, «диагональ». Повторение пройденного материала.	2	Практическое занятие	Наблюдение
79	26.03.2026			Движения белорусских танцев: «ход в полуприсяде», легкий бег, «качающийся шаг»; шаг «бульба». Работа в парах, повороты, вращения.	2	Практическое занятие	Наблюдение
80	28.03.2026			Упражнения на середине зала (отработка поз). Сочинение этюдов на заданную музыку.	2	Практическое занятие	Наблюдение
81	31.03.2026			Концерт	2	Практика	Наблюдение
Раздел 6. Эстрадно – спортивный танец.							
82	02.04.2026			Раг «эшаппе» на II позиции – прыжок «с просветом», «на	2	Практическое занятие	Наблюдение

				галопе» в повороте.			
83	04.04.2026			Уровень подъема ног (до икры, колена). Ход: простой, переменный, «с притопом», «с каблука» и т.п.	2	Практическое занятие	Наблюдение
84	07.04.2026			Репетиция номера: «Молдавский танец». Вращение в парах. Соединение с солистами. Подготовка к каблучным движениям. Переступания на полупальцах.	2	Практическое занятие	Наблюдение
85	09.04.2026			Устойчивость на середине зала, вращения, «шене», подскоки, подскоки на «галопе».	2	Практическое занятие	Наблюдение
86	11.04.2026 – 14.04.2026			«Волны», пластические комбинации («зеркало», «волна», «кошка»). Характерные движения эстонского танца (комбинации с «польками»).	4	Практическое занятие	Наблюдение
87	16.04.2026			Концерт	2	Практическое занятие	Наблюдение
88	18.04.2026			Репетиция номеров. ОБДД.	2	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 7. Репетиции.							
89	21.04.2026			Комбинации на середине зала. Прыжковые комбинации.	2	Практическое занятие	Наблюдение
90	23.04.2026			«Дробь», «Веребочка», «Переборы», присядки, «хлопушки», «проходки» у мальчиков. Народные танцы: эстонская полька в парах. Этюд.	2	Практическое занятие	Наблюдение

91	25.04.2026			Разминка. Различные продвижения по кругу в четко заданном ритме. На середине зала простые комбинации с поворотами, прыжками. Упражнения на подвижность тазобедренных суставов.	2	Практическое занятие	Наблюдение
92	28.04.2026			Balanse на середине зала. «Ковырялка», «гармошка» с продвижением.	2	Практическое занятие	Наблюдение
93	30.04.2026			Экзерсис у станка. Диагональ, вращения, комбинации с «полькой», «галопом», подскоками	2	Практическое занятие	Наблюдение
94	05.05.2026			Репетиция молдавского танца. Репетиция номера «Дамы и гусары». Новый состав. Постановка.	2	Практическое занятие	Наблюдение
95	07.05.2026 – 12.05.2026			Движения на координацию. Простейшие движения в стиле «хип-хоп». Отработка четких скоординированных движений. ОБДД.	4	Практическое занятие	Наблюдение
96	14.05.2026			Упражнения у станка, на середине зала, диагональ. Новые упражнения.	2	Практическое занятие	Наблюдение
97	16.05.2026			Репетиция номеров: «Восточный танец», «Дамы и гусары».	2	Практическое занятие	Наблюдение
98	19.05.2026			Упражнения у станка, на середине зала. Диагональ. Повторение пройденного материала. Эстрадные движения: Выпады, вращения на пальцах в парах, вытягивание на «полупальцах».	2	Практическое занятие	Наблюдение

99	21.05.2026			Упражнения у станка: «ковырялка», «дробь», прыжки, подготовка к «каблучной». Середина зала: вращения в прыжках.	2	Практическое занятие	Наблюдение
100	23.05.2026			Вращения на середине зала и диагонали («шене», подскоки, «галоп»).	2	Практическое занятие	Наблюдение
101	26.05.2026			Репетиция номеров.	2	Практическое занятие	Наблюдение
102	28.05.2026			Упражнение «Молоточки» Отработка движений молдавских танцев. Увеличение темпа.	2	Практическое занятие	Наблюдение
103	30.05.2026			Концерт	2	Практическое занятие	Наблюдение
104	02.06.2026			Ход с каблука (в стиле «кантри»). Работа с пистолетом (мальчики). Работа над номером «Не спи ковбой!»	2	Практическое занятие	Наблюдение
105	04.06.2026			«Волны», пластика, скручивание («кошка»), и сидя на полу.	2	Практическое занятие	Наблюдение
106	06.06.2026			Вращения «с выносом на каблук» (эстонский танец). «Хлопушки» по бедру и голенищу сапога, присядки (мальчики).	2	Практическое занятие	Наблюдение
107	09.06.2026			Положение crouse, efface на середине зала.	2	Практическое занятие	Наблюдение
108	11.06.2026 – 13.06.2026			Упражнения на тренировку диафрагмы: «попуасы», «мельницы», «лягушки». Бег, прыжки, выпады, оттяжки	4	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 8. Концерты.							

109	16.06.2026			Движения народных танцев Беларуси, Молдавии, Эстонии. Виды «веревочек».	2	Практическое занятие	Наблюдение
110	18.06.2026			Упражнения у станка: passé par terre в комбинациях (как связка).	2	Практическое занятие	Наблюдение
Раздел 9. ОБДД.							
111	20.06.2026			«Колесо» в этюде на музыку в стиле «рок-н-ролл» в умеренном темпе. Положение «пресс» для рук и «свечки».	2	Практическое занятие	Наблюдение
112	23.06.2026			Диагональ. Бег на полупальцах, «шене», «галоп» в «повороте», «2 польки», «4 подскока».	2	Практическое занятие	Наблюдение
113	25.06.2026 – 27.06.2026			«Кик»- соскок, продвижение с большими бросками на полупальцах. Комбинации с большими бросками и шпагатом. ОБДД. Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.	4	Практическое занятие	Наблюдение Контрольное задание
114	30.06.2026			Отчетный концерт.	2	Практика	Наблюдение
				<i>Всего</i>	240 часов		

2.2. Формы аттестации/контроля

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: открытого занятия, итогового занятия, конкурса и концерта.

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: опроса.

2.3 Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Итоговый контроль – обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеразвивающей программы. Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации. При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

2.4. Методическое обеспечение программы

При реализации программы используются современные педагогические технологии, обеспечивающие личностное развитие студента: личностно-ориентированное обучение, проблемное обучение, обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа), здоровьесберегающие технологии и др.

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический;

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса: Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности студентов;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и студентами;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с обучающимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

2.5. Условия реализации программы (Материально – техническое и информационное обеспечение)

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал,
- музыкальный центр,
- видеомагнитофон и DVD,
- гимнастические коврики.
- Компьютер,
- доступ к сети Internet.

Информационное обеспечение:

- ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий,
- программное обеспечение.

2.6. Воспитательный компонент

План воспитательных мероприятий на 2025-2026 учебный год

Дата проведения	Название мероприятия	Форма проведения
Сентябрь-октябрь	Родительское собрание. День г.о. Ульяновск. Беседа «Моя малая Родина»	Очный среди обучающихся учебных групп
Октябрь	День Учителя. Концерт Государственный флаг РФ	Очный среди обучающихся учебных групп
Ноябрь	День народного единства. Викторина «Россия - Родина моя»	Очный среди обучающихся учебных групп
Декабрь	Новогодний праздник.	Очный среди обучающихся учебных групп
Февраль	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Очный среди обучающихся учебных групп
Март	День защитника Отечества. Урок мужества	Очный среди обучающихся учебных групп
Апрель	Международный женский день. Праздник «День Мамы»	Очный среди обучающихся учебных групп
Май	День экологии. Субботник «Приведи в порядок свою планету»	Очный среди обучающихся учебных групп

3. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Академическая и специальная литература. Искусство и искусствоведение. Искусство танца. Искусство народного танца.. Этюды: Для студентов хореографических факультетов, вузов культуры. Учебное пособие, Москва: Владос, 2002.-205 с. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка
2. Бочкарева, Н.И. Русский народный танец: теория и методика: учебное пособие для студентов вузов культуры и искусств.- Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2006
3. Барышникова Т. Азбука хореографии.—М.: Рольф, 2001.—272 с.
4. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. Издание 6 Серия «Учебники для вузов. Специальная литература»-- СПб.: Издательство «Лань», 2001 г.--192с
5. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца, Упражнения у станка. М. Гуманитарный издательский центр, 2005.—207 с.
6. Гусев, Г. П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие.—М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2003.— 208 с.: 30
7. Звездочкин, В. А. Классический танец: учебное пособие .—Ростов н/Д : «Феникс», 2005.— 410 с.
8. Захаров, Р. Сочинение танца :Страницы педагогического опыта.—М.: Искусство, 1983.— 224 с.
9. Конвенция о правах ребенка
10. Костровицкая, В.С. 100 уроков классического танца. Учебно-методическое пособие. 2-е изд., доп.-Л.: Искусство 1981—262 с.
11. Котельникова, Е. К. Биомеханика хореографических упражнений. —М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусства»), 2008.—128.с.
12. Климов, А.А. Основы русского народного танца: Учебник для студентов вузов искусств и культуры.—М.: Издательство Московского государственного института культуры. 1994.—320 с.
13. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт,
14. Русский балет: Энциклопедия/Ред. кол. Е.П.Белова..Г.Н. Добровольская, В.М. Красовская, Е.Я. Суриц, Н.Ю.Чернова.-М: Большая Российская энциклопедия; Согласие. 1997.—632 с.
15. Устинова, Т. А. Лексика русского танца—М.: Редакция журнала «Балет», 2006.—208с. 16. Устинова, Т.А. Избранные русские народные танцы—М.: Издательство «Искусство», 1995.— 592 с.
16. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Голейзовский, К.Я. Касьян Голейзовский. Жизнь и творчество. Статьи, воспоминания, документы- М., ВТО, 1984 .—576 с
2. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца: Книга для обучающихся—М.

:Просвещение,1985—223 с.

3. Плисецкая, М. Я. Майя Плисецкая ... М.: Изд-во «Новости», 1994.—496 с.
4. Стюарт, О. Рудольф Нуриев/Вечное движение—Смоленск: «Русич», 1998.—432 с. («Человек-легенда»).
5. Блэйер, Ф. Айседора . Портрет женщины и актрисы Смоленск : Русич ,1997,-- 560 с.
6. Красовская, В. Павлова, Нижинский, Ваганова: Три балетные повести. «Аграф», 1999.— 576 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Содержание теоретической части промежуточной аттестации обучающихся по программе: «Хореография: Основы хореографии» 1-го год обучения.

Вопросы:

1. Что такое правильная постановка корпуса? (Апломб)
2. Что значит выполнение упражнений у станка с двух ног?
3. Основные понятия о поворотах en dehorsetendedans, (перемена направлений движений у станка) внутрь и наружу)
4. Техника прыжка saute.
5. Техника броска petit battement jette.
6. Что значит «держать точку» во время вращения?
7. Положения кистей рук в русском народном танце.
8. Характер исполнения Эстонского танца.
9. В каком порядке происходит разогрев мышц танцора

Содержание теоретической части промежуточной аттестации по программе: «Хореография: основы хореографии» 1 год обучения

Вопросы:

- Чем отличается хоровод от перепляса?
- Что такое выворотность? и какая она бывает? (стопа, пах).
- Как выглядит положение sou-de-pied (условное)
- Что такое комбинация движений? – Что значит «Скручивание»?
- Чем отличается Молдавский танец от Русского народного и чем они похожи?
- Источники народных тем, сюжетов, движений, их связь с образом жизни народа?
- Что такое сокращенное положение стопы?
- Положение рук белорусского танца.

**Содержание теоретической части итоговой аттестации по программе
«Хореография: основы хореографии» 1-го года обучения.**

Вопросы:

- Хоровод и Кадриль чем отличаются эти танцы?
- Какие позиции существуют в танце? Перечислите.
- Взмахи платочками характерны для какого народного танца?
- Народный танец «Молдавеняска» танцует кто?
- Из какой страны пришел к нам стиль Кантри?
- Принцип исполнения упражнения Адажио? (основные правила)
- Термин, указывающий, что исполнитель обращен лицом в зал?
- Физические упражнения, направленные на развитие эластичности мышц? (растяжка)
- Назовите движения ног русского народного танца (переменн. ход, ковырялка, веревочка и тд.)
- Что означает термин релеве? плие, тандю, жетте? – Что означает термин ронд де жамб пар тер?

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ
за I полугодие 20__/20__ учебного года

Объединение «Основы Хореографии: Путешествие в Мир Танца»

Группа № ____

№ п/п	Фамилия, имя	Тестирование (max – 7 б.)	Практическая работа (max – 15 б.)		Сумма баллов	Уровень обученности
			Гимнастика	Стили танцев		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 18 баллов и более – высокий уровень;
от 11 до 17 баллов – средний уровень; до
10 баллов – низкий уровень.

Педагог дополнительного образования _____

**ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ
обучающихся**

№ п/п	Фамилия, имя	Навыки обучающихся					Сумма баллов	Уровень обученности
		Чувство ритма	Выразительность	Координация	Растяжка	Гибкость		
		0 - 5 б.	0 - 5 б.	0 - 5 б.	0 – 5 б.	0 - 5 б.		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

высокий уровень – от 20 баллов и более;

средний уровень – от 11 до 19 баллов;

низкий уровень – до 10 баллов.

Педагог дополнительного образования

