**АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА**
**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**

Принята на заседании
методического совета
от «25» 05 2026 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
_____ Котлячков А.В.
«26» 05 2026 г.
приказ от 26.05.2026 № 241

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Карамельки»

Возраст учащихся: 9-14 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Паникар Кристина
Викторовна,
педагог дополнительного
образования

г. Саратов – 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка
1.2. Цель и задачи программы
1.3. Планируемые результаты и способы их проверки
1.4. Формы и периодичность контроля
1.5. Содержание программы
1.5.1. Учебные планы
1.5.2. Содержание учебных планов

II. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Методическое обеспечение
2.2. Рабочая программа воспитания
2.3. Условия реализации программы
2.4. Оценочные материалы
2.5. Список литературы

Список литературы
Интернет-ресурсы

Приложения
Приложение № 1. Рабочая программа к основной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
Приложение № 2. Календарный учебный график
Приложение № 3. Календарный план воспитательной работы объединения на 2026-2027 учебный год
Приложение № 4. Репертуар на 2026-2027 учебный год

## I. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карамельки» художественной направленности, разработана на основе программы внеклассной и внешкольной работы Министерства Просвещения 2000 года и программы хореографического кружка М.С. Боголюбской.

Программа направлена на:

• формирование и развитие творческих способностей учащихся;

• удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии;

• развитие и поддержку учащихся, проявивших интерес и определенные способности к художественному творчеству.

Данная программа предусматривает **базовый уровень** изучения и в ее основе лежит идея обеспечения не только культурно-нравственного и гражданско-патриотического воспитания, но и физического развития учащегося, сохранения его здоровья. Соответствуя современным ключевым задачам современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, программа уделяет особое внимание личности ребенка, его интересам и способностям.

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции. Особая культура и многогранный характер занятий танцем и физической подготовкой определяют очевидную **актуальность** программы. Синтез музыки, танца и общей физической подготовки способствует не только физическому, но и культурному, духовному развитию детей. На современном этапе развития общества программа «Карамельки» отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года.

**Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к

физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

**Адресат программы.** Программа объединения рассчитана на детей возраста 9 - 14 лет. Учебные группы могут формироваться не только по возрастному принципу, но и по уровню развития способностей. Приём учащихся производится без предварительного отбора, на добровольной основе, при наличии медицинских справок от врача, разрешающих заниматься в хореографическом объединении.

Формируется объединение согласно уровню подготовленности учащихся:
1 год обучения- 12-15 человек в каждой группе;
2 год обучения- 10-12 человек в каждой группе;
3 и 4 года обучения- 8-12 человек в каждой группе.

**Объём программы:** 576 часов, 144 часа в год.

**Срок освоения** данной программы – 4 года.

**Режим занятий:** Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность занятия 45 минут, перемен между занятиями в группе – 10-15 минут, между группами –15 минут.

Формы занятий: групповая (ансамбли), возможна индивидуальная (солисты).

**Форма обучения** - очная. По программе предусматривается временная организация образовательного процесса в дистанционном режиме для обеспечения доступности образования для всех учащихся в особых обстоятельствах (периоды самоизоляций, карантинов, внеочередных каникул в связи с повышенной заболеваемостью вирусными заболеваниями, и т.д.). Учебный процесс в такие периоды организуется с использованием интернет ресурсов (электронная почта, видеоконференции и т.д.).

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;

- 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 Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

## 1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоение учащимися основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

• обучать основам хореографии;

• обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

Развивающие:
• развивать у учащихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;
• развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
• развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
• развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.
Воспитательные:
• воспитывать уважение к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
• воспитывать культуру общения учащихся;
• воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам;
• воспитывать волевые качества учащихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
• воспитывать культуру здорового образа жизни, интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями под музыку, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными играми и другим формам активного отдыха и досуга;
• приобщать учащихся к ценностям мировой культуры и искусства;
• развивать в объединении ответственность, принципы коллективизма и социальной солидарности.

### 1.3. Планируемые результаты и способы их проверки

**Личностными результатами освоения** учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия.

**Предметные результаты**

В результате **первого года обучения** по программе учащиеся должны **знать/понимать:**

- правила постановки рук, корпуса в процессе обучения классическому танцу;
- изученные элементы классического танца у станка, пройденные по программе;
- понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично, такт, затакт;
- технику исполнения прыжков у станка;
- правила исполнения простых танцевальных движений и комбинаций.

**уметь:**

- эмоционально и выразительно исполнять упражнения классического танца и комбинации у станка в умеренном темпе;
- сохранять устойчивость корпуса в работе у станка и на середине зала;
- правильно выполнять изученные прыжки у станка, ритмические упражнения на середине зала;
- музыкально и синхронно исполнять изученные танцевальные постановки;
- концентрировать внимание во время занятия, проявлять инициативу в творческом сотрудничестве;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах; взаимодействовать с партнёром в парных упражнениях, иметь навык благородного, вежливого отношения к партнеру (партнерше);
- правила безопасного поведения;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: пульс, дыхание.

В результате **второго года обучения** по программе учащиеся должны **знать/понимать:**

- правила постановки рук, корпуса в процессе обучения народному танцу;
- изученные элементы народного танца у станка, пройденные по программе;
- понятия: темп, вступление, акцент, музыкальный размер, «крестом», рисунок;
- технику исполнения прыжков на середине;
- технику исполнения упражнений у станка и изученных движений;
- правила танцевального этикета;
- знать правила техники безопасности во время занятий.

**уметь:**

- эмоционально и выразительно исполнять упражнения народного танца и комбинации у станка в заданном темпе;
- анализировать танцевальную музыку разных стилей, различать особенности;
- правильно выполнять ритмические упражнения и прыжки на середине, уметь анализировать ошибки при выполнении различных элементов и исправлять их;
- выразительно исполнять изученные танцевальные постановки;
- свободно ориентироваться в пространстве, сохранять рисунок танца;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций, организовывать и проводить игры, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах; взаимодействовать с партнёром в парных упражнениях.
- правила безопасного поведения.
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание.

В результате **третьего года обучения** по программе учащиеся должны
**знать/понимать:**

- правила постановки рук, корпуса в процессе обучения классическому и народному танцу;
- терминологию изучаемых движений и элементов классического и народного танца у станка и на середине зала, пройденные по программе;
- понятия: характер, жанр, музыкальная фраза, синкопа;
- технику развития пластичности;
- технику исполнения изученных движений;
- знать правила техники безопасности во время занятий.

**уметь:**

- технически грамотно и выразительно исполнять комбинации классического и народного танца у станка и на середине зала в заданном темпе;
- ориентироваться в танцевальных жанрах, анализировать танцевальную музыку разных стилей: характер, темп, размер;
- уметь анализировать ошибки при выполнении различных элементов и исправлять их;
- самостоятельно проводить разминку с элементами игры, проявлять инициативу при составлении комплексов упражнений на пластику тела;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней, укрепление человеческого организма в целом;
- уверенно и эмоционально исполнять изученные танцевальные постановки;
- правила безопасного поведения;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание.

В результате **четвертого года обучения** по программе учащиеся должны
**знать/понимать:**

- упражнения общефизической и специальной подготовки;
- значение танцевальных терминов;
- основные направления и этапы развития современной хореографии, тенденции развития современного танца;
- основы техники исполнения движений современных молодежных направлений танца;

- особенности стиля, характер и манеру исполнения движений изучаемых танцевальных постановок;
- понятия: закрытое и развернутое положение, динамика, техника;
- способы совершенствования танцевальных данных;
- знать правила техники безопасности во время занятий.

**уметь:**

- согласовывать движения рук с ногами, головой и корпусом в усложненных комбинациях к современному танцу за счет комбинирования различных элементов;
- уметь фиксировать движения, позы, подчёркивать движениями музыкальные акценты;
- различать динамические оттенки в музыке, уверенно и эмоционально исполнять изученные танцевальные постановки;
- уметь объяснять в доступной форме правила выполнения изученных движений, анализировать, исправлять ошибки и неточность выполнения;
- самостоятельно выполнять комплекс упражнений для развития основных физических качеств;
- «чувствовать» ансамбль, работать в команде;
- использовать знания современного лексического материала в танцевальной импровизации;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

## 1.4. Формы и периодичность контроля

Контроль и проверка знаний осуществляется в конце **каждого полугодия** и проходит в виде сдачи зачетов или прохождение сценической практики, т.е. участие в концертах.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. В конце 4 года обучения проводится аттестация по итогам освоения программы.

Критерии оценки танцевального исполнения: техника рук и ног, оригинальность, сложность и качество исполнения движений, танцевальных фигур, полуакробатических и акробатических фигур, музыкальность, общее впечатление. Проверка знаний по изученным темам и разделам программы может осуществляться также в виде устных опросов, подготовки творческого проекта (презентация, сообщение, представление творческой композиции).

## 1.5. Содержание программы
## 1.5.1. Учебные планы

### 1 год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теоретические | практические | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| Раздел 1.Танцевальная азбука (классический тренаж). | | | | | |
| 1.1 | Экзерсис у станка | 14 | 2 | 12 | Зачет |
| 1.2 | Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро) | 17 | 1 | 16 | |
| Раздел 2.Общая физическая и специальная подготовка. | | | | | |
| 2.1 | Танцевальная аэробика | 4 | 1 | 3 | Зачет |
| 2.2 | Партерная гимнастика | 6 | 1 | 5 | |
| 2.3 | Стретчинг | 5 | 1 | 4 | |
| 2.4 | Полуакробатические упражнения | 4 | 1 | 3 | |
| Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота). | | | | | |
| 3.1 | Ритмика | 5 | 1 | 4 | Зачет |
| 3.2 | Основы музыкальной грамоты | 5 | 2 | 3 | |
| Раздел 4. Основы актёрского мастерства | | | | | |
| 4.1 | Игры и тренинги | 8 | 2 | 6 | Зачет |
| 4.2 | Пантомима | 4 | 1 | 3 | |
| Раздел 5.Постановочно-репетиционная работа | | | | | |
| 5.1 | Классический танец | 33 | 1 | 32 | Зачет |
| 5.2 | Народный танец | 33 | 2 | 31 | |
| | Промежуточный контроль. Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 | Зачет, прохождение сценической практики |
| | Итого: | 144 | 19 | 125 | |

### 2 год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теоретические | практические | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| Раздел 1.Танцевальная азбука (классический тренаж). | | | | | |
| 1.1 | Экзерсис у станка | 13 | 1 | 12 | Зачет |
| 1.2 | Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро) | 16 | 1 | 15 | |
| Раздел 2.Общая физическая и специальная подготовка. | | | | | |
| 2.1 | Танцевальная аэробика | 4 | 1 | 3 | Зачет |
| 2.2 | Партерная гимнастика | 6 | 1 | 5 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2.3 | Стретчинг | 5 | 1 | 4 | |
| 2.4 | Полуакробатические упражнения | 4 | 1 | 3 | |
| Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота). | | | | | |
| 3.1 | Ритмика | 5 | 1 | 4 | Зачет |
| 3.2 | Основы музыкальной грамоты | 5 | 2 | 3 | |
| Раздел 4. Основы актёрского мастерства | | | | | |
| 4.1 | Игры и тренинги | 8 | 1 | 7 | Зачет |
| 4.2 | Пантомима | 4 | 1 | 3 | |
| Раздел 5.Постановочно-репетиционная работа | | | | | |
| 5.1 | Русский танец | 30 | 2 | 28 | Зачет |
| 5.2 | Современный танец | 38 | 1 | 37 | |
| | Промежуточный контроль. Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 | Зачет, прохождение сценической практики |
| | Итого: | 144 | 17 | 127 | |

## 3 год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теоретические | практические | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| Раздел 1.Танцевальная азбука (классический тренаж). | | | | | |
| 1.1 | Экзерсис у станка | 13 | 1 | 12 | Зачет |
| 1.2 | Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро) | 17 | 1 | 16 | |
| Раздел 2.Общая физическая и специальная подготовка. | | | | | |
| 2.1 | Танцевальная аэробика | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 2.2 | Партерная гимнастика | 5 | 1 | 4 | |
| 2.3 | Стретчинг | 6 | 1 | 5 | |
| 2.4 | Полуакробатические упражнения | 4 | 1 | 3 | |
| Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота). | | | | | |
| 3.1 | Ритмика | 5 | 1 | 4 | Зачет |
| 3.2 | Основы музыкальной грамоты | 4 | 1 | 3 | |
| Раздел 4. Основы актёрского мастерства | | | | | |
| 4.1 | Игры и тренинги | 7 | 1 | 6 | Зачет |
| 4.2 | Пантомима | 4 | 1 | 3 | |
| Раздел 5.Постановочно-репетиционная работа | | | | | |
| 5.1 | Русский танец | 32 | 2 | 30 | Зачет |
| 5.2 | Современный танец | 38 | 1 | 37 | |
| | Промежуточный контроль. Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 | Зачет, прохождение сценической практики |
| | Итого: | 144 | 16 | 128 | |

## Учебный план четвертого года обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Количество часов | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | теоретические | практические | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Устный опрос |
| Раздел 1.Танцевальная азбука (классический тренаж). | | | | | |
| 1.1 | Экзерсис у станка | 13 | 1 | 12 | Зачет |
| 1.2 | Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро) | 17 | 1 | 16 | |
| Раздел 2.Общая физическая и специальная подготовка. | | | | | |
| 2.1 | Танцевальная аэробика | 3 | 1 | 2 | Зачет |
| 2.2 | Партерная гимнастика | 5 | 1 | 4 | |
| 2.3 | Стретчинг | 6 | 1 | 5 | |
| 2.4 | Полуакробатические упражнения | 4 | 1 | 3 | |
| Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота). | | | | | |
| 3.1 | Ритмика | 5 | 1 | 4 | Зачет |
| 3.2 | Основы музыкальной грамоты | 4 | 1 | 3 | |
| Раздел 4. Основы актёрского мастерства | | | | | |
| 4.1 | Игры и тренинги | 8 | 1 | 7 | Зачет |
| 4.2 | Пантомима | 3 | 1 | 2 | |
| Раздел 5.Постановочно-репетиционная работа | | | | | |
| 5.1 | Народный танец | 36 | 2 | 34 | Зачет |
| 5.2 | Современный танец | 34 | 1 | 33 | |
| | Промежуточный контроль. Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 | Зачет, прохождение сценической практики |
| | Итого: | 144 | 16 | 128 | |

### 1.5.2. Содержание учебных планов

### Первый год обучения

### Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с программой. Инструктаж по охране труда.
**Практика.** Разминка.

### Раздел 1. «Танцевальная азбука»

(классический тренаж).

**Теория.** Классический танец является основой хореографической подготовки учащихся. Основная роль классического танца на занятиях– развитие танцевальных данных учащихся: выработка осанки (укрепление мышц спины), гибкости, координации, укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бедер и стоп; способствование вытянутости коленного сустава и стопы учащихся. Элементы классического танца воспитывают культуру

движения и понимание того, что танец – это содержательное искусство, требующее умения, техники и выразительности.

Основными задачами на первом году обучения являются: постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе освоения основных движений тренажа у станка и на середине, развитие элементарных навыков координации движений.

**Практика.** На первом году обучения экзерсис у станка выполняется лицом к станку за две руки.

**1.1.** Экзерсис у станка: изучение I, II, III позиций ног; позиций рук; деми плие по I, II, III позициям ног; рэлевэ на полупальцах по I, II, III позициям ног, батман тандю; жетэ; понятие ан дэор и ан дэдан ( от себя и к себе); ронд де жамб пар тер от себя и к себе; подготовки к батман фондю; основное, условное спереди и условное сзади ку-де-пье, батман дэвёлоппэ, гранд батман (по I и III п.).

**1.2.** Экзерсис на середине зала: понятия: прямые, свободные, закрытые и выворотные позиции ног; изученные движения у станка по свободным позициям ног; I пор до бра; положения корпуса эпольман круазэ и эфассэ; аллегро: сотэ, шажман до пье, эшаппэ.

Тренировочные упражнения на середине зала развивают апломб, грацию движений рук, координацию движений, чувство пространства, музыкальность и выразительность, тем самым подготавливая детей к постановочно-репетиционной работе над танцевальными композициями, этюдами, танцами.

## Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка

2.1. **Теория Танцевальная аэробика** - направление фитнеса, в котором комплекс упражнений выполняется под музыкальное сопровождение. Основной ее принцип – это выполнение связок, всевозможных танцевальных движений, сочетающихся со спортивными упражнениями в определенном танцевальном стиле в режиме нон-стоп, что является своего рода физической зарядкой и в то же время активным и беспрерывным танцем. Занятия танцевальной аэробикой оказывают положительное влияние на работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Аэробные упражнения заставляют сердце, сосуды и легкие «работать» в определенном режиме, адаптироваться к возрастающим нагрузкам, а также способствует укреплению костной системы, опорно-двигательного аппарата, увеличению работоспособности. В результате создается мощный иммунитет, организм наполняется трудоспособностью и энергией.

**Практика.** На занятиях объединения танцевальная аэробика играет роль ритмической разминки. Выполняются базовые движения и простые связки в ритмичном, но умеренном темпе.

2.2. **Теория. Партерная гимнастика** – направлена на развитие специальных физических качеств, помогающих учащимся полноценно

освоить программу. **Практика.** Преимущество данного раздела в танцевальной образовательной деятельности - развитие силы мышц всего тела, не наращивая массы; развитие подвижности в суставах; ловкости; координации движений; воспитание навыка правильной осанки; разработка природных данных: подъём, шаг, выворотность, гибкость позвоночника, пластичность тела.

2.3. **Теория. Стретчинг** – инновационный вид фитнеса, является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью.

**Практика.** Занятия стретчингом включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного раздела программы является совершенствование форм тела, интенсивное и плавное увеличение гибкости, пластики тела, улучшение физических способностей учащихся.

2.4. **Полуакробатические упражнения**.

**Теория.** Современная хореография интенсивно развивается во всех направлениях и особое значение в мире танца приобретают умения танцовщиков выполнять акробатические элементы. Акробатическая подготовка свидетельствует об уровне исполнительского мастерства.

**Практика.** Данный подраздел программы представляет собой первоначальный уровень освоения акробатических элементов – подготовительные упражнения акробатики: стойка на руках у станка, различные подготовительные упражнения к изучению мостика, мост с пола, мост сверху с помощью, шпагаты, колесо.

## Раздел 3. «Азбука танцевальных движений»

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

3.1. **Теория.** Подраздел **ритмика** состоит из ритмических упражнений, музыкальных игр, упражнений на ориентировку в пространстве (построений и перестроений).

**Практика:** перестроения в круг, на линию, на середину зала в шахматном порядке, другие геометрические фигуры и линии. Передвижения по рисунку танца: “воротца”, “змейка”, “спираль”. Изучение упражнений по кругу: шаг с вытянутого носка, шаг на пятках, шаг на полупальцах, легкий бег. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части (в частях тема), сильная доля такта, музыкальная фраза; Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

3.2. Знакомство с основами **музыкальной грамоты**, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствуют развитию музыкальности, чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку, формируют умение координировать движения с музыкой (ритмопластика). Понятие о движении по линии танца и против линии танца. Понятие о ведущей роли мальчика в парном танце. Понятие об ансамбле.

Одно из направлений творческой деятельности детей элементы танцевальной импровизации — сочинение танцевальных движений, комбинаций на предложенную тему, инсценировка стихотворений, песен, сказок, этюды для развития выразительности движений и ритмопластики. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

**Теоретическая часть** каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В **практическую часть** входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

## Раздел 4. Основы актёрского мастерства

4.1. **Теория.** Игры и тренинги – способствуют развитию фантазии, сценического внимания, памяти, «чувства партнёра», формированию ассоциативного мышления, раскрытию творческого потенциала учащихся.

**Практика.** Игры и тренинги.

4.2. **Теория.** Пантомима – это вид сценического искусства, в котором основным средством создания художественного образа является пластика человеческого тела без использования слов. В танце, так же как и в театральном действии, важна выразительность создаваемого образа.

**Практика.** Программа включает в себя упражнения на развитие этих умений.

## Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»

**Теория.** На первом году обучения в постановочной работе предполагается использовать (несложные) детские эстрадные танцы, основными движениями, которых являются простые комбинации шагов, приседаний и прыжков. Координация движений рук, ног и головы самая простая. На данном этапе решается задача научить слышать музыку и ритмично двигаться под нее. Поэтому музыка для танца должна быть выразительной, с очень чётким ритмом, с неторопливым темпом.

Дети знакомятся с идеей, основой образного строя танца, его историей, отличительными особенностями, определяют характер музыки. В процессе разучивания танца необходимо добиваться, чтобы дети исполняли выученные композиции музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль и характер танца.

Важной составляющей содержания постановочной работы на первом году обучения являются современные танцы, так как дети проявляют к ним особый интерес. Постановка современного танца строится также на простых и доступных движениях: приставные шаги, прыжки, повороты, лёгкие перестроения в рисунке танца. Музыка для композиции выбирается с очень четким ритмом, возможно с ритмическими акцентами.

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течение всего курса обучения и включают в себя информацию по истории искусства танца, общие сведения об искусстве хореографии, её специфике и особенностях. Беседы дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, современных и эстрадных постановок, творческих концертов и т.д.

**Практика.** Примерный перечень танцев: «Краски», классический танец «Вдохновение», танцевальные композиции на основе движений современных танцевальных направлений.

**Промежуточный контроль. Итоговое занятие.**
**Теория.** Диагностика.
**Практика.** Творческое выступление.

## Второй год обучения

### Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с программой. Инструктаж по охране труда.
**Практика.** Разминка.

### Раздел 1. «Танцевальная азбука»

(классический тренаж).

**Теория.** На втором году обучения движения классического танца, изученные на первом году, исполняются в более быстром темпе, техника исполнения движений усложняется, движения классического станка соединяются в простые комбинации, разучивается ряд новых движений. Простые комбинации движений классического танца исполняются у станка за 1 руку.

1.1. **Практика.** Экзерсис у станка: изучение V позиции ног; рэлевэ на полупальцах по V позиции ног, выполнение изученных движений по V позиции ног, гранд плие по I, II, III позициям ног; дубль батман тандю по II позиции ног; батман тадю жетэ пике; ронд до жамб пар тэрр отсебя к себе на дэми плие; батман фондю носком в пол; па томбэ, фраппэ с открытием ноги носком в пол, батман рэлевэ лан; наклоны и перегибы корпуса (лицом к станку).

На середине зала упражнения исполняются ан фас на всей стопе, изучаются позы классического танца, продолжается работа над положением рук и головы в позах, усложняются учебные комбинации за счет использования поз, постепенно начинается изучение прыжков с приземлением на одну ногу.

1.2. **Практика.** Экзерсис на середине зала: новые изученные движения у станка по свободным позициям ног; II пор до бра; маленькие позы эпольман круазэ вперёд, назад и эфассэ вперёд, назад; аллегро: па ассамбле в сторону, вперёд и назад; па эшаппэ во II и IV позиции (с III и V позиций ног) с окончанием на одну ногу, другая в положении сюр лё ку до

пье вперёд или назад; сиссон сэмпль в ан фас, па до баск вперёд (сценическая форма).

## Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка

2.1. **Танцевальная аэробика**.

**Теория.** Танцевальная аэробика играет роль ритмической разминки. Движения и связки усложняются и выполняются в более быстром темпе.

Для второго года обучения актуально выполнение движений и связок аэробики с элементами русского народного танца (стиль рашенфольк) и в стиле хип-хоп.

**Практика.** В стиле хип-хоп осваивается свободная пластика рук, волнообразные движения корпусом, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой, соединение ног прыжком и выполнение поворотов из плие, скользящие движения, использование соединительных элементов (остановки, сбой ритма), выпады (в том числе глубокие), кач в различных положениях, волнообразные движения корпусом, плечами, руками, переступания, перебежки, повороты из положения ноги скрестно, подъёмы на носки (перекаты с носка на пятку), движения бёдрами.

2.2. **Практика. Партерная гимнастика** – выполняются те же упражнения, что и на первом году обучения, но в более усложнённых формах: «лягушка» с наклоном вперёд, вправо, влево и с прогибом назад; «складочка» с сокращённой стопой, «кобра» (усложнённый вариант «ящерицы», руки делают замок за головой, локти разводятся в стороны от себя), берёзка с опусканием вытянутых ног за голову на пол, «корзиночка» с раскачиванием вперёд, назад; растяжка с ногами на неполном поперечном шпагате и с сокращёнными стопами.

2.3. **Теория. Стретчинг** – инновационный вид фитнеса, является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью.

**Практика.** Упражнения усложняются за счёт координации и скорости исполнения движений.

2.4. **Практика**. **Полуакробатические упражнения**. Стойка на руках с опорой одной ноги на станок (другая нога в положении прямого угла), мост сверху, переворот вперёд с помощью педагога.

## Раздел 3. «Азбука танцевальных движений»

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

3.1. **Ритмика.**

**Теория. В выполняемых упражнениях** закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения: движение в заданном темпе, ритме, передача в движении динамических оттенков музыки, легато – связное исполнение и стаккато – отрывистое исполнение в музыке и танцевальном движении. Работа над развитием умений выполнять движения

с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки; выделять акценты, паузу; производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых.

**Практика.** Упражнения на ориентировку в пространстве: построение в колонну по одному, по два в пары; перестроение из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два ряда; из троек и четверок в кружочки и звездочки; сужение и расширение круга; свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

3.2. **Музыкальная грамота.**

**Теория.** Знакомство с метром и пульсацией в музыке, мелодией как основой музыкального образа произведения.

**Практика.** Слушание и анализ танцевальной музыки, работа над развитием глубокого «чувствования», проникновения в музыку, творческого воображения, формирование умения выражать себя в движениях: сочинение этюдов на темы: «Времена года», «Настроение».

Импровизационное упражнение «пропеть мелодию движениями». Упражнение на развитие внимания и музыкального слуха.

## Раздел 4. Основы актёрского мастерства

4.1. **Теория.** Игры и тренинги. Второй год обучения посвящён в большей степени развитию партнёрских навыков и способностей. В работе над парными и групповыми этюдами дети учатся прорабатывать мимику лица, жесты и движения всего тела, добиваясь наибольшей выразительности и правдивости в создании образов, одновременно развивают умение слушать, чувствовать и понимать партнёра.

**Практика.** Для освоения этих умений и навыков предлагается работа с тренингами, направленными на развитие навыков привлечения внимания к себе, сосредоточение внимания (на «здесь и сейчас»), а также воображения и фантазирования. Эти же тренинги-упражнения, направлены на освобождение от мышечных напряжений и психологических зажимов. Отсутствие мышечной свободы затрудняет возможность полностью сосредотачивать внимание на нужном объекте. В решении этих проблем подходят упражнения на развитие управляемого внимания, способного переключаться в нужный момент с одного объекта на другой, например: упражнения на внимание и мышечную свободу «напряжение – расслабление», «перекат напряжения», «марионетки».

4.2. **Теория.** Пантомима. Обучение механизму восприятия и произвольного воспроизведения изолированных элементов мимики, жестов, выразительных поз и движений, присущих человеку при выполнении различных видов деятельности.

**Практика.** Выполнение упражнений на развитие мышечного аппарата зон лица: опускание и поднимание бровей, сдвигание их; развитие мышц губ: формирование естественной улыбки выпячивание губ вперед; обучение

технике взгляда: открытый взгляд, взгляд исподлобья, взгляд свысока. Техника рук при невербальном общении: изящное обращение, широкий жест, запрет или остановка. Торжественная постановка корпуса и головы, «позы вдохновения».

**Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»**

**Теория.** На втором году обучения дети знакомятся с историей и культурой народной хореографии (русский танец), знакомятся с её основными характеристиками, изучают манеру исполнения и основные движения танца.

**Практика.** Разучиваются движения русского танца: русский хороводный шаг; русский переменный шаг; дробный шаг на месте, на всей ступне; дробный шаг с продвижением вперед; дробный шаг при кружении на месте; притопы одной ногой; притопы попеременно то одной, то другой ногой с приставлением топнувшей ноги обратно к опорной; шаг с притопом на месте; шаг с притопом в сторону, вперёд и назад; полуприседание с выставлением ноги на пятку; шаг с припаданием; «качалочка»; «козлик».

Разученные движения используются в постановочной работе.

Ведется работа по формированию у детей навыка выразительной передачи характера танца, его образного строя.

Предполагается просмотр детьми видеоматериалов лучших образцов русского народного танца (в том числе стилизованного), что способствует более глубокому пониманию его особенностей и характера.

Также целесообразна постановка на втором году обучения сюжетного эстрадного и современного танца.

Примерный перечень танцев: стилизованный народный русский танец «Россия Матушка», эстрадный танец «День смеха», современный танец «Фабрика снов: Отдел Нежности!».

**Промежуточный контроль. Итоговое занятие.**

**Теория.** Диагностика.

**Практика.** Творческое выступление.

**Третий год обучения**

**Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с программой. Инструктаж по охране труда.

**Практика.** Разминка.

**Раздел 1. «Танцевальная азбука»**

(классический тренаж).

**Теория.** На третьем году обучения учащиеся закрепляют знания, полученные на первом и втором году обучения, и получают новые. Продолжается выработка осанки (укрепление мышц спины), гибкости, координации, укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бедер и стоп; способствование вытянутости коленного сустава и стопы учащихся.

**Практика.** Основными задачами по-прежнему остаются: постановка корпуса, ног, рук и головы в процессе освоения основных движений тренажа у станка и на середине, развитие более сложных навыков координации движений.

**1.** Усложнение экзерсиса**:** введение различных поз, полуповоротов. Полупальцы в экзерсисе у станка.

**2.** Temps lie – как малая форма adagio в направлениях en dehors en dedans с действием рук, с поворотами и наклонами головы и сопровождающего взгляда. Отработка приемов исполнения движений.

Тренировочные упражнения на середине зала развивают апломб, грацию движений рук, координацию движений, чувство пространства, музыкальность и выразительность, тем самым подготавливая детей к постановочно-репетиционной работе над танцевальными композициями, этюдами, танцами.

## Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка

2.1. **Теория. Танцевальная аэробика** - направление фитнеса, в котором комплекс упражнений выполняется под музыкальное сопровождение. Основной ее принцип - это выполнение связок всевозможных танцевальных движений сочетающихся со спортивными упражнениями в определенном танцевальном стиле в режиме нон-стоп, что является своего рода физической зарядкой и в то же время активным и беспрерывным танцем. Занятия танцевальной аэробикой стимулируют работу сосудов и сердца, укрепляют дыхательную систему, задействуют самые разные группы мышц и суставов, благодаря которым повышается общий иммунитет детского организма, развиваются и совершенствуются все части тела.

**Практика.** На занятиях объединения танцевальная аэробика играет роль ритмической разминки. Выполняются базовые разогревающие движения и различные связки со сменой темпа.

2.2. **Теория. Партерная гимнастика** – направлена на развитие специальных физических качеств, помогающих учащимся полноценно освоить программу.

**Практика.** Преимущество данного раздела в танцевальной образовательной деятельности - развитие силы мышц всего тела, не наращивая массы; развитие подвижности в суставах; ловкости; координации движений; воспитание навыка правильной осанки; разработка природных данных: подъём, шаг, выворотность, гибкость позвоночника, пластичность тела.

2.3. **Теория. Стретчинг** – инновационный вид фитнеса, является совокупностью разных типов растяжек, отличающихся друг от друга интенсивностью и целевой направленностью.

**Практика.** Занятия стретчингом включает в себя комплексные упражнения и специальные позы, которые способствуют контролируемому растягиванию связок, мышц, сухожилий конечностей и туловища. Целевой направленностью данного раздела программы является совершенствование форм тела, интенсивное и плавное увеличение гибкости, пластики тела, улучшение физических способностей учащихся.

2.4. **Теория. Полуакробатические упражнения**. Современная хореография интенсивно развивается во всех направлениях и особое значение в мире танца приобретают умения танцовщиков выполнять акробатические элементы. Акробатическая подготовка свидетельствует об уровне исполнительского мастерства.

**Практика.** Данный подраздел программы представляет собой первоначальный уровень освоения акробатических элементов – подготовительные упражнения акробатики: стойка на руках у станка, различные подготовительные упражнения к изучению мостика, мост с пола, мост сверху с помощью, шпагаты, колесо.

## Раздел 3. «Азбука танцевальных движений»

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

3.1. **Теория.** На третьем году обучения ритмике задача заключается в том, чтобы закрепить представления о связи движения с музыкой. Продолжается работа по развитию у детей эмоционального восприятия музыки, понимания ее образности. Много внимания уделяется развитию музыкально-двигательной памяти.

**Практика.** Подраздел ритмика включает в себя: элементы ритмопластики, сюжетных этюдов и различных игр. Игры позволяют в увлекательной форме выполнять разнообразные движения, дают возможность повторить отдельные усвоенные приемы в новых сочетаниях, помогают перейти к изучению новых, более сложных движений, способствуют общему развитию музыкальности учащихся.

3.2. **Теория.** Музыкальная грамота. Продолжается работа над развитием глубокого «чувствования», проникновения в музыку, формирование умения выражать себя в движениях.

Понятие морендо - замирая в музыке и в танце. Виды темпов и развитие умений дотанцовывать движения соответственно музыкальному темпу: очень медленные темпы: ларго-широко, ленто-протяжно, адажио-медленно, граве-торжественно, важно; медленные темпы: анданте - не торопясь, спокойно; умеренные темпы: модерато- умеренно; быстрые темпы: аллегро-скоро, виво-живо.

Одно из направлений творческой деятельности детей элементы танцевальной импровизации — сочинение танцевальных движений, комбинаций на предложенную тему, инсценировка стихотворений, песен,

сказок, этюды для развития выразительности движений и ритмопластики. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В **практическую часть** входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

## Раздел 4. Основы актёрского мастерства

4.1. **Теория.** Игры и тренинги. Третий год обучения направлен на развитие умений управлять эмоциями, «вживаться» в разнообразные образы.

**Практика**. Для тренировки контроля над эмоциями и способности быстро менять образ предлагается упражнение «Смена ролей».

Также проводится работа по формированию навыков актёрской игры с предметами и создание образов с их помощью, например с гимнастической лентой: образы стихий «Огонь и вода», «Вьюга», «Ветер перемен», образ «Волшебства», «Графика».

4.2. **Теория.** Пантомима. Третий год обучения в данном разделе посвящен освоению ряда специфических приемов пантомимы: «шаг на месте», «перекрестная координация», «бег на месте», «надломившееся тело». Продолжается работа на развитие умений создания пантомимического образа. С помощью специальной лицевой гимнастики постепенное развитие мимической выразительности рта, формирование навыков сознательного управления своей мимикой.

**Практика.** Мимический этюд «Шторка».

## Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»

**Теория.** На третьем году обучения дети знакомятся с историей и культурой народной хореографии (по выбору педагога в зависимости танцевальной подготовки детей), знакомятся с её основными характеристиками, изучают манеру исполнения и основные движения народного танца. Разученные движения используются в постановочной работе. Ведется работа по формированию у детей навыка выразительной передачи характера танца, его образного строя.

Предполагается просмотр детьми видеоматериалов лучших образцов народного танца (в том числе стилизованного), что способствует более глубокому пониманию его особенностей и характера.

Также целесообразна постановка на третьем году обучения сюжетного эстрадного и современного танца. Материал постановочной работы усложняется за счёт использования в композиции танца предмета. Постановка танца проходит в стиле современной стилизованной

хореографии. Ритмический рисунок музыкального материала танцевальной постановки подбирается более сложный и разнообразный.

Техника движений, схем и комбинаций танца усложняется в координационном решении и передаче образа танцевальной композиции.

**Практика.** Примерный перечень танцев: танцы народов мира (татарский, русский, грузинский и др. по выбору руководителя объединения), тематические эстрадные («Индийская сказка», «День смеха» и танцевальные композиции на основе современной хореографии).

**Промежуточный контроль. Итоговое занятие.**

**Теория.** Диагностика.

**Практика.** Творческое выступление.

## Четвертый год обучения

### Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с программой. Инструктаж по охране труда.

**Практика.** Разминка.

### Раздел 1. «Танцевальная азбука»

(классический тренаж).

**Теория.** На четвертом году обучения совершенствование, закрепление и художественная отработка пройденного материала. Развитие выносливости путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе. Проработка пройденных движений у станка.

**Практика.** Изучение поворотов на двух ногах у станка и на середине зала. Изучение прыжков с окончанием на одну ногу. Освоение больших прыжков в танцевальных комбинациях. Работа над позами в экзерсисе на середине зала.

Усложнение сочетаний движений, необходимое для дальнейшего развития координации. Развитие устойчивости. Работа над выразительностью исполнения движений, пластичностью рук и корпуса.

### Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка

2.1. **Теория. Танцевальная аэробика** - представляет собой совокупность аэробных упражнений, выполняемых в музыкальном сопровождении. Дэнс-аэробика объединяет множество разнообразных стилей, отличающихся композициями, ритмом и движениями. Овладение элементами различных видов аэробики, посредством ритмической разминки, дает возможность учащимся формировать умение владеть своим телом, отлично развивает двигательную подготовленность учащихся, и позволяет оставаться бодрыми и энергичными, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

**Практика.** В основе дэнс-аэробики лежит несколько основных типов движений:

- Изоляция — работа конкретной части тела (рук или бедер) при неподвижных остальных.
- Полицентрика — независимые движения разных частей тела с одинаковой скоростью и амплитудой.
- Мультипликация — «раскадровка» движения на несколько составляющих элементов.
- Оппозиция — противопоставление одной части тела другой.
- Противодвижение — встречное движение одной части тела к другой.

Все эти движения объединяются в разнообразные связки и выполняются под музыку в определенном ритме.

2.2. **Теория. Партерная гимнастика** – направлена на развитие специальных физических качеств, помогающих учащимся полноценно освоить программу.

**Практика.** Комплекс упражнений партерной гимнастики включает в себя дыхательную практику, проработку мышц всего тела: развитие подвижности в суставах; ловкости; координации движений; укрепление осанки. Разработка природных данных: подъём, шаг, выворотность, гибкость позвоночника, пластичность тела.

2.3. **Теория. Стретчинг** – «продвинутый» уровень растяжек. Динамика в растяжке подразумевает махи, перекаты и смещение центра тяжести, переходы одних поз в другие.

**Практика.** Динамические упражнения выполняются только после хорошего разогрева и с возрастающей интенсивностью. Комплекс упражнений выполняется за счет собственного усилия или с помощью напарника.

2.4. **Теория. Полуакробатические упражнения**. Данный подраздел программы представляет собой первоначальный уровень освоения акробатических элементов.

**Практика**. Подготовительные упражнения акробатики: простые акробатические прыжки, парные и групповые упражнения. Прыжки состоят из различных кувырков, переворотов; парные упражнения включают стойки, поддержки, равновесия и хореографические элементы; групповые упражнения состоят из упражнений и разнообразные пирамиды.

## Раздел 3. «Азбука танцевальных движений»

(Ритмика и элементы музыкальной грамоты).

3.1. **Теория.** На четвертом году обучения ритмика изучается более подробно на основе нового музыкального материала.

**Практика.** Учащиеся выполняют различные упражнения на развитие образного восприятия музыки, сюжетные этюды и различные игры, изучают элементы ритмопластики, динамики в музыке и танце. Посредством классической, народной и современной популярной музыки формируется

музыкально-теоретический кругозор учащихся. Более интенсивно продолжается работа по развитию музыкально-двигательной памяти.

3.2. **Теория.** Музыкальная грамота. Продолжается работа над развитием глубокого «чувствования», проникновения в музыку, формирование умения выражать себя в движениях.

Понятие **Аччелера́ндо** — постепенное ускорение темпа в музыке и в танце. **Лейтмоти́в** («главный, ведущий мотив»), в музыке и танце — характерная тема или музыкальный оборот, которые обрисовывают какой-либо персонаж музыкального произведения, его отдельные черты или определённую драматическую ситуацию и звучат при упоминании о них, при появлении персонажа или при повторении драматической ситуации в разных частях произведения.

Одно из направлений творческой деятельности детей элементы танцевальной импровизации — сочинение танцевальных движений, комбинаций на предложенную тему, инсценировка стихотворений, песен, сказок, этюды для развития выразительности движений и ритмопластики. Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В **практическую часть** входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

## Раздел 4. Основы актёрского мастерства

4.1. **Теория.** Игры и тренинги. Четвертый год обучения направлен на максимальное развитие возможностей человеческого тела, саморегуляции, концентрации и расслаблению. Учащиеся должны уметь передать пластическую форму живой природы и неживого мира, коллективно и индивидуально передавать заданный ритм. На занятиях используются музыкальные произведения, которые помогают погрузиться в собственный мир воображения, освободить свое тело от зажимов и перейти к рождению движения.

**Практика.** Упражнения на развитие воображения и фантазии: «Войдите в роль», «Сочиняем сказки сами», «Ассоциации». Упражнения на развитие внимания и памяти: «Зеркало», «Капля, речка, океан», «Повторюшки», «Эхо», «Кукловод».

4.2. **Теория.** Пантомима. На четвертом году обучения продолжается работа над развитием умений создания пантомимического образа.

**Практика.** Упражнение «Пантомима пословицы», «Чуткое тело», «Диалог рук», имидж-упражнение "Внутренняя осанка". Благодаря этим систематически проводимым игровым упражнениям становится подвижнее и

выразительней мимика, движения приобретают большую уверенность, управляемость.

**Раздел 5. «Постановочно-репетиционная работа»**

**Теория.** На четвертом году обучения дети продолжают знакомиться с историей, культурой народной и современной хореографии (по выбору педагога), знакомятся с её основными характеристиками, изучают манеру исполнения и основные движения танца. Разученные движения используются в постановочной работе. Совершенствуется навык выразительной передачи характера танца, его образного строя.

Программа предусматривает обязательный просмотр учащимися видеоматериалов лучших образцов народного, классического и современного танца, что способствует более глубокому пониманию особенностей и характера изучаемых этого года танцев.

На четвертом году обучения больше внимания уделяется сюжетно-эстрадному и современному танцу. Постановка танца проходит в стиле современной стилизованной хореографии. Уровень постановочного материала усложняется по сравнению с предыдущим годом. Ритмический рисунок музыкального материала танцевальной постановки подбирается более сложный и разнообразный.

Техника движений, схем и комбинаций танца усложняется в координационном решении и передаче образа танцевальной композиции.

**Практика.** Примерный перечень танцев: танцы народов мира (татарский, русский, испанский и др. по выбору руководителя объединения), тематические эстрадные («Я люблю рок-н-ролл» и танцевальная композиция на основе современной хореографии «Механизм»).

**Промежуточный контроль. Итоговое занятие.**

**Теория.** Диагностика.

**Практика.** Творческое выступление.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Методическое обеспечение программы

Программа состоит из блоков: танцевальная азбука, азбука танцевальных движений (ритмика), постановочно-репетиционная работа.

Разделы программы сочетают тренировочные упражнения, основные танцевальные элементы, пластические упражнения, упражнения на развитие чувства пространства.

В процессе практической деятельности учащиеся знакомятся с источниками, классическими образцами, различными направлениями танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом танцевальных мелодий.

Работа строится таким образом, чтобы была обеспечена возможность, не нарушая целостный педагогический процесс, учитывать тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы группы.

Проведение занятий по программе позволит значительно повысить воспитательный и оздоровительный эффект. Тема и содержание занятия во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению педагога, ориентируясь на уровень физической подготовленности группы.

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом, с температурой воздуха + 18°С, помещении. На занятиях учащиеся занимаются в специальной форме.

На занятиях уделяется внимание выполнению детьми правил техники безопасности.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Поэтому педагог должен изучить своих будущих учащихся. Начальное изучение проводится при записи в объединение, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом. В процессе педагогических наблюдений на первых занятиях по результатам контрольных упражнений педагог должен:

1. систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку,
2. следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение,
3. формировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой группы занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в конкурсах.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Во время теоретических и практических занятий применяются групповой и индивидуальный методы ведения учебно-воспитательного процесса, учитываются особенности физического развития и уровень танцевальной подготовленности, танцевальные данные (выворотность, подъем, шаг, координация, сила и выносливость), данные медицинского осмотра. Заниматься в объединении может каждый ребенок, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основные методы обучения танцу - это наглядный показ и словесные объяснения. Практическая деятельность детей на занятиях опирается на теорию исполнения движений. Исполнительское мастерство обеспечивается системами тренировочных упражнений.

В программе предусмотрено использование тренировочных упражнений, заданий, дидактических и развивающих игр. В процессе освоения учащимися основ танцевального искусства особое внимание уделяется игровым методам и формам обучения. Проведение занятий в игровой форме способствует снятию напряжения, формированию интереса к занятиям и танцевальному искусству в целом. При выполнении творческих заданий в играх у детей происходит развитие не только чисто хореографических исполнительских навыков, но и внимания, памяти, воображения, логического мышления, необходимых в любых познавательных действиях учащихся.

## 2.2. Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа в объединении реализуется в соответствии с Программой воспитания МУДО «ЦДО».

Главная **цель** воспитательной работы - формирование у учащихся активной гражданской позиции и духовно-нравственных ценностей, патриотического сознания через системную воспитательную работу, включая социальные акции и проекты, волонтерские инициативы.

Задачи:

1. Воспитывать активную жизненную позицию, сознательную дисциплину, мотивацию на учебную деятельность, отношение к правам, обязанностям и роли в обществе.
2. Воспитывать высокие духовно-нравственные качества: милосердие, доброту, отзывчивость, уважение к старшим, заботу о младших и людях с ограниченными возможностями здоровья.
3. Развивать уважение к историческому наследию нашей страны, поддерживать и чтить память о ветеранах и участниках боевых действий.

Для реализации поставленных задач используются следующие формы работы:

- на учрежденческом уровне: участие в традиционных мероприятиях; праздничные мероприятия, концерты, игровые программы и спектакли, приуроченные к календарным праздникам – Новый год, День матери, День Победы; иные воспитательные и социально значимые дела;

- на уровне объединения - тематические лекции, посещение концертов, праздничные мероприятия (День Народного единства, День Космонавтики, 8 марта - Международный женский день, Масленица, Пасха, День Защитника Отечества, День России), конкурсы и так далее;

- на индивидуальном уровне - групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическое сопровождение формирования личного портфолио учащегося, педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

Чувства гражданственности и патриотизма формируется посредством проведения патриотических акций, участия в праздничных мероприятиях, концертах, посвященных важным датам в истории нашей страны и города. В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи старшие учащиеся привлекаются к организации культурно-массовых и мероприятий.

Методы и формы воспитания:

- формирования сознания (убеждение, рассказ, этическая беседа, пример, внушение);
- организации деятельности и формирования положительного опыта социального поведения (приучение и упражнение, требование, поручение, воспитывающие ситуации, пример, подражание);
- стимулирования (поощрение, наказание, игра, соревнование, занятие, проекты, коллективные дела, общественное мнение).

Планируемые результаты воспитания и методы оценки:

- Формирование осознанного отношения к правам, обязанностям и роли в обществе.
- Стремление учащихся к гражданской нравственной позиции, к реализации социальной активности.
- Самореализация в творческом деле и развитие лидерских качеств.
- Взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Развитие навыков командной работы и социального взаимодействия.

Некоторые методы оценки результатов воспитания:

- Анкетирование.
- Анализ продуктов деятельности.
- Наблюдение.

- Метод воспитательных ситуаций.

**Работа с родителями**

Работа с родителями (законными представителями) учащихся проводится в следующих формах:

- регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения;
-групповые и индивидуальные консультации;
- постоянная обратная связь с учащимися и родителями (законными представителями) учащихся с использованием цифрового ресурса – мессенджеров и социальных сетей.
- организация на базе объединения семейных праздников, конкурсов, концертов, направленных на сплочение семьи и подросткового клуба.

## 2.3. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение**

Танцевальный зал. Музыкальный центр. Фортепиано. Ноутбук.
Экран.

**Кадровое обеспечение реализации программы**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## 2.4. Оценочные материалы

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки танцевального исполнения: техника рук и ног, оригинальность, сложность и качество исполнения движений, танцевальных фигур, полуакробатических и акробатических фигур, музыкальность, общее впечатление.

Проверка знаний по изученным темам и разделам программы может осуществляться также в виде устных опросов, подготовки творческого проекта (презентация, сообщение, представление творческой композиции).

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество выполнения танцевальных элементов. К мелким ошибкам в основном относятся небольшая неточность позиций рук и ног, недостаточная амплитуда и энергичность исполнения движений.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения танцевальных элементов. К значительным ошибкам относятся:

- координация движений не полноценная (перекрестная или симметричная);
- темп выполнения элементов не полный;
- несинхронность выполнения танцевальных элементов в команде.

***Грубые ошибки –*** это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки):***

**«5 баллов»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**«4 балла»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**«3 балла»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но учащийся при повторных выполнениях может улучшить достижения.

**«2 балла»** выставляется, если элемент движения или комбинация движений просто не выполнены. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Примечание:** В случае незначительных ошибок учащимся предлагается исправить недочеты самостоятельно. При самостоятельном исправлении ошибок балл за работу не снижается.

***Устный опрос*** - проверка знаний в форме беседы, которая предполагает знание терминологии предмета, владение первичными навыками анализа

**«5» (отлично)** - учащийся правильно отвечает на вопросы педагога, ориентируется в пройденном материале, проявляет самостоятельность суждений, высказывает и обосновывает свою точку зрения, делает выводы.

**«4» (хорошо)** - учащийся хорошо ориентируется в пройденном материале, грамотно излагает ответ на поставленный вопрос, но в ответе допускает неточности, недостаточно полно освещает вопрос, допустил 1-2 ошибки.

**«3» (удовлетворительно)** - основной вопрос раскрывает, но допускает много ошибок, не проявляет способности логически мыслить, ответ носит в основном репродуктивный характер.

Цифровая отметка не сообщается учащимся, используется педагогом только для анализа успеваемости учащихся.

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Карамельки»

**Критерии и показатели УУД**

| Критерии | Показатели *(1уровень)* | Показатели *(2уровень)* | Показатели *(3уровень)* |
|---|---|---|---|
| | | **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД** | |
| 1.1 Постановка проблемы, целеполагание | принимает проблему, сформулированную педагогом, в процессе обсуждения, определяет цель | самостоятельно анализирует ситуацию, в процессе обсуждения с учителем выявляет проблему, совместно формулирует цель работы | самостоятельно формулирует проблему, анализирует причины её существования, самостоятельно определяет цель работы |
| 1.2 Определение учебных задач, последовательности действий | принимает учебные задачи, определенные педагогом | совместно с педагогом определяет учебные задачи, последовательность действий | самостоятельно определяет учебные задачи, последовательность действий по их достижению |
| 1.3Планирование учебной деятельности в соответствии с поставленной целью | принимает и выполняет предложенный план действий по выполнению поставленной задачи, не распределяет время на выполнение учебного задания , требует постоянного внимания со стороны педагога | определяет последовательность действий, планирует время для выполнения поставленной задачи | определяет возможные пути выполнения поставленной задачи, необходимые при этом ресурсы и время, предлагает эффективный путь решения |
| 1.4 Оценивание учебных действий | высказывает оценочное суждение о результатах деятельности, совместно с педагогом устанавливает соответствие результата поставленной цели | по заданному алгоритму определил правильность выполнения учебной задачи, определяет соответствие результата поставленной цели, высказывает оценочное суждение | самостоятельно делает вывод о правильности решения, сравнивает вариант решения с заданным алгоритмом, высказывает аргументированное суждение о соответствии результата поставленной цели |
| 1.5 Коррекция учебных действий в процессе решения | под руководством педагога выявляет возможные проблемы, вносит коррективы в учебную деятельность | самостоятельно выявляет затруднения в процессе работы, совместно с педагогом вносит коррективы в последовательность действий | самостоятельно определяет возникающие затруднения и вносит коррективы с целью их устранения |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.6 Самоконтроль | совместно с педагогом анализирует ошибки, причины их возникновения, определяет действия, необходимые для их устранения | анализирует допущенные ошибки, совместно с педагогом определяет причины их возникновения | самостоятельно определяет причины затруднений, анализирует допущенные ошибки и причины их возникновения |
| 1.7 Определение причин успеха/неуспеха решения учебной задачи (рефлексия) | совместно с педагогом выявляет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи | самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи | самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи, конструктивно действует в ситуации неопределенности или неуспеха |
| **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД** | | | |
| 2.1 Использование логических действий для выполнения учебной задачи | применяет логические действия в соответствии с предложенным алгоритмом выполнения учебной задачи | совместно с педагогом определяет необходимость и целесообразность использования логических операций для выполнения учебной задачи | самостоятельно определяет необходимость и целесообразность проведения логических операций в соответствии с учебной задачей |
| 2.2 Установление причинно-следственных связей | под руководством педагога выявляет причины наблюдаемых или изучаемых явлений | совместно с педагогом определяет возможные причины наблюдаемых или изучаемых явлений, самостоятельно устанавливает причинно-следственные взаимосвязи | самостоятельно устанавливает причинно-следственные связи, аргументировано объясняет наблюдаемые или изучаемые явления, причины их возникновения |
| 2.3 Формулирование выводов | с помощью педагога формулирует выводы на основе полученной информации | формулирует вывод (присоединяется к выводу) на основе полученной информации и привёл хотя бы один аргумент | предлагает аргументированный вывод на основе критического анализа, сопоставления различных точек зрения |
| 2.4 Поиск, сбор и представление информации в соответствии с учебной задачей | задает вопросы, указывающие на отсутствие необходимой информации для выполнения учебной задачи, совместно с педагогом определяет необходимые действия для дальнейшего выполнения | определяет недостаточность информации для выполнения учебной задачи, осуществляет ее сбор под руководством педагога | определяет что и в каком объеме необходимо для выполнения поставленной задачи, осуществляет поиск информации в соответствии с учебной задачей |
| **КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД** | | | |
| 3.1 Организация учебного | выполняет учебные действия в | взаимодействует с членами группы, | взаимодействует со всеми членами группы, исходя из |

| | | | |
|---|---|---|---|
| сотрудничества при выполнении учебной задачи | одиночку или взаимодействует с членами группы по указанию педагога | исходя из личных симпатий, проявляет активность при обсуждении | требований учебной задачи, отстаивает свою точку зрения, обсуждает предложенные идеи |
| 3.2 Координация действий, разрешение конфликтных ситуаций | действия членов группы координирует педагог, обучающиеся не распределяют роли при выполнении учебной задачи | договаривается о выполнении своей части задания, согласовывает свои действия и результаты с другими членами группы или педагогом | активно участвует в распределении ролей и функций в совместной работе, принимает общие решения на основе согласования позиций членов коллектива, осуществляет коррекцию действий партнера |

Уровень показателей

| Ф. И. | Регулятивные УУД | | | Познавательные УУД | | | Коммуникативные УУД | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | н | с | в | н | с | в | н | с | в |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

н - низкий уровень
с - средний уровень
в - высокий уровень

## Список литературы

### Список литературы использованной для написания программы и организации учебно-воспитательного процесса:


1. Барышникова Т. Основы хореографии/ Т. Барышникова. – М., 2001. – 272 с.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца/ А.Я. Ваганова. – М., 1984. – 342 с.
3. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике, выпуск 1, 2
4. Луговская А. Ритмические упражнения игры и пляски часть 1, 2
5. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие
6. Образцова Т. Музыкальные игры для детей
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учрежд. сред. проф. образования/ Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная.- М.: Владос, 2003.-256 с.
8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение/С. Руднева, Э. Фиш. - М.: Просвещение, 1972. - 334с.


### Список литературы для детей и родителей:


1. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей - Ростов на Дону: Феникс, 2003г.
4. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.

**Интернет ресурсы:**

1. http://www.dfl.org.ru/files/articles/ofp811.pdf - общая физическая подготовка
2. http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet/pedagogicheskiy-opyit/news6556.html - игровой стретчинг

Приложение № 1.

# Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Карамельки» на 2026-2027 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карамельки» относится к программам ***художественной направленности***.

Программа реализуется на базе подросткового клуба «Юпитер» МУДО «ЦДО».

**Цель, задачи и планируемые результаты** полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Карамельки».

**Изменения в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе художественной направленности «Карамельки» и их обоснование.**

Особенности организации образовательной деятельности в 2026-2027 учебном году связаны с объявленным Годом единства народов России – усилена патриотическая направленность отдельных занятий и мероприятий, больше внимание уделено работе над репертуаром патриотической направленности.

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

**Объем программы:** 144 часа в год для групп каждого года обучения. **Срок реализации –** 2026-2027 учебный год.

**Режим занятий:**

| № Группы | Год обучения | Кол-во раз в неделю | Продолжительность занятий в академических часах | Кол-во учебных недель | Общее кол-во часов в год | Продолжительность часа в мин |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 2 | 2 | 36 | 144 | 45 |
| 2 | 3 | 2 | 2 | 36 | 144 | 45 |

**Возраст и количество учащихся по годам обучения**

| № группы | Год обучения | Возраст учащихся | Количество учащихся в группе |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 9-11 лет | 10-12 |
| 2 | 3 | 12-14 лет | 8-12 |

**Использование цифровых технологий при дистанционном обучении в 2026-2027 учебном году**

| **Тема** | **Электронный ресурс** (активная ссылка на материал, платформа**)** |
|---|---|
| Танцевальный коллектив «Карамельки» вконтакте | https://vk.com/club162687648?from=groups |
| Сухишвили Официальная группа вконтакте | https://vk.com/sukhishvili_balet?from=groups |
| Ансамбль «Берёзка» вконтакте | https://vk.com/ansambl_berezka?from=search |
| Танец - Душа народа! вконтакте | https://vk.com/tanetsdushanaroda?from=search |

Приложение № 2.

## Календарный учебный график

Первый год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | месяцы | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| | Вводное занятие | 2 | | | | | | | | |
| Раздел 1.Танцевальная азбука (классический тренаж). | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Экзерсис у станка | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| 1.2 | Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро) | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Раздел 2.Общая физическая и специальная подготовка. | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Танцевальная аэробика | | 4 | | | | | | | |
| 2.2 | Партерная гимнастика | | | 2 | 2 | 2 | | | | |
| 2.3 | Стретчинг | | | | | 1 | 2 | 2 | | |
| 2.4 | Полуакробатические упражнения | | | | | | | | 2 | 2 |
| Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота). | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Ритмика | | | | 2 | 3 | | | | |
| 3.2 | Основы музыкальной грамоты | | | | | | | 3 | 2 | |
| Раздел 4. Основы актёрского мастерства | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Игры и тренинги | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| 4.2 | Пантомима | | | | | | | | 2 | 2 |
| Раздел 5.Постановочно-репетиционная работа | | | | | | | | | | |
| 5.1 | Классический танец 33 | 7 | 8 | 10 | 6 | 2 | | | | |
| 5.2 | Народный танец 33 | | | | | 2 | 8 | 7 | 6 | 10 |
| | Промежуточный контроль. Итоговое занятие | | | | 2 | | | | | 2 |
| | | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч |

## Второй год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | месяцы | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| | Вводное занятие | 2 | | | | | | | | |
| Раздел 1.Танцевальная азбука (классический тренаж). | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Экзерсис у станка | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| 1.2 | Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Раздел 2.Общая физическая и специальная подготовка. | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Танцевальная аэробика | 1 | 3 | | | | | | | |
| 2.2 | Партерная гимнастика | | | 2 | 2 | 2 | | | | |
| 2.3 | Стретчинг | | | | | 1 | 2 | 2 | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2.4 | Полуакробатические упражнения | | | | | | | | 2 | 2 |
| Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота). | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Ритмика | | | | 2 | 3 | | | | |
| 3.2 | Основы музыкальной грамоты | | | | | | | 2 | 3 | |
| Раздел 4. Основы актёрского мастерства | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Игры и тренинги | | | | | 3 | 2 | 2 | 1 | |
| 4.2 | Пантомима | | | | | | | | 2 | 2 |
| Раздел 5.Постановочно-репетиционная работа | | | | | | | | | | |
| 5.1 | Русский танец | 8 | 9 | 10 | 6 | 1 | | | | |
| 5.2 | Современный танец | | | | | 2 | 8 | 8 | 6 | 10 |
| 5.3 | Промежуточный контроль. Итоговое занятие | | | | 2 | | | | | 2 |
| | | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч |

## Третий год обучения

| | № п/п | Наименование разделов и тем | месяцы | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| | | Вводное занятие | 2 | | | | | | | | |
| Раздел 1.Танцевальная азбука (классический тренаж). | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | | Экзерсис у станка | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | |
| 1.2 | | Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро) | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Раздел 2.Общая физическая и специальная подготовка. | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | | Танцевальная аэробика | | 3 | | | | | | | |
| 2.2 | | Партерная гимнастика | | | 2 | 2 | 1 | | | | |
| 2.3 | | Стретчинг | | | | | 2 | 2 | 2 | | |
| 2.4 | | Полуакробатические упражнения | | | | | | | | 2 | 2 |
| Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота). | | | | | | | | | | | |
| 3.1 | | Ритмика | | | | 2 | 3 | | | | |
| 3.2 | | Основы музыкальной грамоты | | | | | | | 2 | 2 | |
| Раздел 4. Основы актёрского мастерства | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | | Игры и тренинги | | | | | 3 | 2 | 2 | | |
| 4.2 | | Пантомима | | | | | | | | 2 | 2 |
| Раздел 5.Постановочно-репетиционная работа | | | | | | | | | | | |
| 5.1 | | Русский танец | 8 | 9 | 10 | 6 | 3 | | | | |
| 5.2 | | Современный танец | | | | | | 8 | 8 | 8 | 10 |
| 5.3 | | Промежуточный контроль. Итоговое занятие | | | | 2 | | | | | 2 |
| | | | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч |

## Четвертый год обучения

| № п/п | Наименование разделов и тем | месяцы | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| | Вводное занятие | 2 | | | | | | | | |
| Раздел 1.Танцевальная азбука (классический тренаж). | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Экзерсис у станка | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | |
| 1.2 | Экзерсис на середине зала (включает в себя и аллегро) | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | |
| Раздел 2.Общая физическая и специальная подготовка. | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Танцевальная аэробика | 3 | | | | | | | | |
| 2.2 | Партерная гимнастика | | 2 | 2 | 1 | | | | | |
| 2.3 | Стретчинг | | | | | 2 | 3 | 1 | | |
| 2.4 | Полуакробатические упражнения | | | | | | | | 2 | 2 |
| Раздел 3. Азбука танцевальных движений (Ритмика, музыкальная грамота). | | | | | | | | | | |
| 3.1 | Ритмика | | 2 | 2 | 1 | | | | | |
| 3.2 | Основы музыкальной грамоты | | | | | 1 | 2 | 1 | | |
| Раздел 4. Основы актёрского мастерства | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Игры и тренинги | | | 2 | | 2 | | 2 | 2 | |
| 4.2 | Пантомима | | | | | | 1 | | | 2 |
| Раздел 5.Постановочно-репетиционная работа | | | | | | | | | | |
| 5.1 | Народный танец | 2 | 8 | 6 | 8 | 7 | 3 | 2 | | |
| 5.2 | Современный танец | | | | | | 4 | 8 | 12 | 10 |
| | Промежуточный контроль. Итоговое занятие | | | | 2 | | | | | 2 |
| | | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч | 16ч |

Приложение № 3.

## Календарный план воспитательной работы объединения на 2026-2027 учебный год

| N п/п | Наименование события, мероприятия | Сроки | Форма проведения | Количество участников мероприятия (учащихся) | Место проведения мероприятия | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | «Единая страна — единая семья» | 04.11.2026 г. 15.00 | Праздничная программа, посвященная Дню народного единства | 15 | п/к «Юпитер» | Фото и видео-материалы с выступлением детей |
| 2. | «Танцую для тебя, мамуля» | 27.11.2026 г. 15.00 | Праздничная программа, посвященная Дню матери/ совместный творческий мастер-класс «Танцуем с мамой» | 15 | п/к «Юпитер» | Фото и видео-материалы с выступлением детей |
| 3. | «Снежная карусель» | 12.01.2027 г. 15.00 | Спортивно-танцевальный флешмоб на свежем воздухе, подвижные игры | 10 | п/к «Юпитер» | Фото и видео-материалы с выступлением детей |
| 4. | «Отечества достойные сыны» | 19.02.2027 г. 15.00 | Познавательно-развлекательная программа, посвященная Дню защитника Отечества | 15 | п/к «Юпитер» | Фото и видео-материалы с выступлением детей |
| 5. | «Весенний серпантин» | 05.03 2027 г. 15.00 | Праздничная программа | 15 | п/к «Юпитер» | Фото и видео-материалы с выступлением детей |
| 6. | «Поклонимся великим тем годам» | 07.05.2027 г. 15.00 | Праздничная программа, посвященная Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 гг. | 20 | п/к «Юпитер» | Фото и видео-материалы с выступлением детей |

Приложение № 4.

Репертуар на 2026-2027 учебный год:

**Младшая группа** – Примерный перечень танцев: стилизованный народный русский танец «Россия Матушка», эстрадный танец «День смеха», современный танец «Фабрика снов: Отдел Нежности!».

**Старшая группа** – тематические эстрадные («Индийская сказка», «День смеха» и танцевальные композиции на основе современной хореографии).