

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества №2» г. Барнаула

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» 08.2025  
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУДО «ЦДТ №2»  
г. Барнаула  
«28» 08.2025



С.В. Панова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
художественной направленности  
«Искусство движения»  
мастерской хореографии «Мой танец»

Возраст детей: 7-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Соснина Ирина Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Календарный учебный график
5. Методическое обеспечение программы
6. Список используемой и рекомендуемой литературы
7. Приложение

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа основывается на следующие нормативные документы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629);

Закон Алтайского края от 04.09.2013 №56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

Приказа Главного управления образования и молодёжной политики Алтайского края от 19.03.2015 г. №535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;

Региональный проект Алтайского края «Всё лучшее детям»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества №2» г. Барнаула;

Положение о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах, реализуемых в МБУДО «ЦДТ №2» г. Барнаула.

**Вид программы:** модифицированная.

**Направленность:** художественная.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы:** балетная партерная гимнастика и основы классического танца; ритмика и основы музыкальной грамотности; актерское мастерство; теоретические и практические занятия хореографией.

**Актуальность:** хореография – это искусство синтетическое. Через занятия хореографией удастся осмысленно участвовать в формировании успешного, осознанного «Я» ребенка, что очень важно для будущей жизни. В рамках учебных занятий через музыку, через мышечную работу, через коммуникации ребенок обретает массу полезных качеств для жизни в целом: снимаются физические и психические зажимы, гармонично развивается тело, повышается уверенность в себе, улучшается коммуникативная функция. Так же занятия хореографией развивают образное мышление, которое в свою очередь помогает детям воспринимать и понимать мир эмоционально и эмпатично.

**Отличительные особенности:** в ходе работы на занятиях создается необычная среда и атмосфера творчества, дружелюбия, поддержки и направленности на успех. Весь учебный процесс направлен на развитие творческих и физических способностей ребенка, радостных переживаниях от реализации себя в выбранной деятельности.

Кроме того, используемые в хореографии, ритмике законы движения прошли длительный отбор времени, поданы в программе от простого к сложному, не вызывают трудности восприятия. Музыкальный материал (от поклона в начале занятия и до выбора сопровождения для хореографической постановки на сцене) тщательно продуман, соответствует возрасту, эмоционально отзывается в ребенке, представлен в различных темпоритмах, способствует формированию эстетического вкуса, расширяет музыкальный кругозор. Обучение по данной программе создаёт благоприятные условия для интеллектуального, духовного и физического воспитания ребенка, социально-культурного и профессионального самоопределения, развития познавательной активности и творческой самореализации учащихся.

**Новизна:** учащимся предоставляется возможность самим поучаствовать в создании танцевальных проектов: предложить сценарий, найти хореографический образ, разработать идею для танцевального костюма, создать собственный хореографический номер. Что делает каждого участника лично сопричастным созданию хореографического проекта.

**Цель:** развитие пластики, координации тела, музыкальности, творческого самовыражения, уверенности в себе через обучение основам хореографического мастерства.

#### **Задачи:**

Обучающие:

- формировать элементарные знания и умения в области хореографического творчества;
- научить детей владеть собственным телом;
- познакомить детей с историей хореографического творчества.

Развивающие:

- развивать физические данные, координацию, выносливость, артистизм;
- развивать чувство ритма, музыкальность;
- развивать внимание, аккуратность, трудолюбие, собранность и умение доводить начатое дело до конца;
- развивать коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать художественный вкус и привить любовь к танцу;
- приобщать к основам этикета и грамотной манеры поведения в обществе;
- воспитывать позитивное отношение к людям, к самому себе, окружающему миру, умению сопереживать и радоваться успеху других.

**Педагогическая целесообразность:** преподавание теоретического материала идет параллельно с формированием практических навыков у детей. В процессе занятий, нарабатывая и оттачивая технику движений, обучающиеся от простых упражнений постепенно переходят к освоению

более сложных элементов. Правильная постановка корпуса, рук, ног, головы, работа стоп, прорабатывание простейших движений в медленном темпе дает возможность академически правильно, технично, легко двигаться в будущем, помогает избежать травматизма. При выполнении этих базовых упражнений («бабочка», релаве, «корзиночка», «качелька» и т.д.) учащиеся приучаются к аккуратности выполнения, терпению, старательности; получают навыки растяжки, нарабатывают высоту и легкость прыжка, музыкальность, координацию, устойчивость и силу воли.

При реализации программы используются разнообразные методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности. Наиболее широко используются: иллюстративный (показ педагогом движения), практический, самостоятельная работа, а также инновационные методы (поисково-исследовательский, игровой). Используются формы организации деятельности учащихся в учебном процессе: беседа, учебное занятие, репетиционная, постановочная работа, открытый урок, мастер-классы, технические репетиции на сцене, конкурсы, фестивали.

**Адресат:** данная программа адресована учащимся 7-15 лет, мальчикам и девочкам, имеющим потребность в движении, желающим научиться свободно владеть своим телом, двигаться музыкально и выразительно. К обучению приглашаются дети, проявляющие интерес к двигательной активности, желающие получить знания и практические навыки в области сценического искусства, приобрести опыт коллективной творческой концертной деятельности.

**Срок и объем освоения программы:** образовательный курс программы рассчитан на 1 год обучения.

**Форма обучения:** очная.

**Режим организации занятий:** продолжительность занятия: 40 минут; по 2 часа 3 раза в неделю - 216 часов в год.

**Организация образовательного процесса:** занятия проводятся в группах. Учебные группы формируются по 10-15 человек. Состав разновозрастной.

**Календарный учебный график:**

Таблица 1

Начало учебных занятий	08 сентября
Окончание учебного года	27 мая
Продолжительность 1 полугодия	16 учебных недель
Продолжительность 2 полугодия	20 учебных недель
Продолжительность учебного года	36 учебных недель
Сроки промежуточной аттестации	по учебному плану

**Ожидаемые результаты**

Имеют:

- представление об основах движений эстрадного и классического танца;
- представление о различных техниках и жанрах хореографии.

Владеют:

- основными правилами техники безопасности;

- основной терминологией и техникой исполнения движений;
- основными навыками исполнения прыжка, растяжки, техникой вращения;
- основными навыками построения рисунка в танце.

Умеют:

- исполнять под определенную музыку комбинации движений в заданном образе и характере;
- эмоционально переживать танцуемый художественный образ и быть артистичными на сцене.

### **Формы контроля реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Для оценки результативности освоения программы проводятся следующие формы контроля обучения:

- текущий: осуществляется по ходу занятий, в виде совместного обсуждения с обучающимися успешности выполненного задания;
- промежуточный: предусматривает результаты освоения тем, разделов программы за полугодие; год.
- итоговый: определяет результат освоения программы в конце обучения. Уровень овладения теоретическими и практическими навыками, результативность участия в конкурсах, фестивалях различных уровней.

**Система контроля основана на следующих принципах:**

1. Объективности (научно-обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.).
2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок).

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков.

Возможности практического применения в различных ситуациях – творческого использования.

#### **Высокий уровень освоения программы.**

Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.

#### **Средний уровень освоения программы.**

Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.

#### **Низкий уровень освоения программы.**

Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и

творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

### Оценочные материалы

*Таблица 2*

<b>Показатели качества реализации ДОП</b>	<b>Методики</b>
Уровень теоретической и практической подготовки учащихся	Мониторинг (Приложение 1)
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Анкета (Приложение 2)

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Задачи:

- сформировать танцевальные знания и умения;
- исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выборочность, владеть движениями стопы;
- развивать гибкость;
- воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца;
- научить детей мыслить, запоминать и оценивать культуру своих движений.

*Таблица 3*

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, беседа
2	Музыкально-ритмические разминочные упражнения	10	2	8	
2.1	- марш	2	-	2	Наблюдение
2.2	- бег с высоким подниманием колена	2	-	2	Наблюдение
2.3	- приставной шаг	2	-	2	Наблюдение
2.4	- танцевальный бег с подниманием пяток	2	1	1	Наблюдение
2.5	- танцевальный бег на полупальцах через 1-ую позицию	2	1	1	Наблюдение
3	Азбука классического танца	22	5	17	
3.1	- Portebras № 1, №2, №3	4	1	3	Показ
3.2	- Demi , grand plie	4	1	3	Показ
3.3	- Battement tendu	4	1	3	Показ
3.4	- Relevepasse	4	1	3	Показ
3.5	- Allegro - Saute	4	-	4	Показ
3.6	- Allegro – Sissonne simple	2	1	1	Показ
4	Партерный экзерсис	20	3	17	
4.1	- Изящная осанка	8	1	7	Наблюдение
4.2	- Формируем балетную стопу- «птичку»	4	1	3	Наблюдение
4.3	- Формируем балетную ножку	8	1	7	Наблюдение
5	Гимнастика с элементами акробатики	56	10	46	
5.1	- Пластика спины	12	2	10	Наблюдение
5.2	- Гимнастические растяжки	24	4	20	Наблюдение
5.3	- Батманы и броски	12	2	10	Наблюдение
5.4	- Координация и апломб	8	2	6	Наблюдение
6	Акробатические элементы	34	7	27	
6.1	- стойки	8	2	6	Показ
6.2	- колесо	10	2	8	Показ
6.3	- складки	8	1	7	Показ
6.4	- кувырки	8	2	6	Показ
7	Танцевальный кругозор и не только...	8	8	0	Беседа
7.1	- Викторина «Ах, эти танцы»	2	2	-	Опрос
7.2	- Танцевальный тест	2	2	-	Опрос

7.3	- Посещение отчетного концерта хореографического коллектива	2	2	-	Беседа
7.4	- Поход в театр музыкальной комедии на детский спектакль	2	2	-	Беседа
8	Танцевальные этюды	14	4	10	
8.1	- Контактная импровизация: этюд «статуя из глины»	6	2	4	Показ
8.2	- Импровизация в группе: «настроение»	4	1	3	Показ
8.3	- Импровизация в группе на развитие рисунка танца «Причудливый узор»	4	1	3	Показ
9	Постановочная работа	48	9	39	
9.1	- Проучивание танцевальных комбинаций, работа над образной лексикой	16	4	12	Наблюдение
9.2	- Отработка техники танцевания	16	2	14	Наблюдение
9.3	- Соединение комбинаций в рисунок, в танец	12	2	10	Наблюдение
9.4	- Работа над артистизмом	4	1	3	Наблюдение
10	Итоговое занятие	2	1	1	Анализ проделанной работы, перспективный план.
	ИТОГО:	216	50	166	

#### Ожидаемые результаты:

- имеют представление о системе классического танца как методологической основы всех жанров хореографического искусства;
- умеют исполнять основные движения и элементы классического танца: экзерсиса у станка, экзерсиса на середине зала, разделов: allegro, сценические движения, упражнения на пальцах;
- владеют репертуаром на материале классического танца.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Раздел 1. Вводное занятие (2 ч)

Теория (1 ч): цели и задачи 2-го года обучения, план работы. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе. Введение в программу.

Практика (1 ч): первичная диагностика. Беседа.

### Раздел 2. Музыкально-ритмические разминочные упражнения (10 ч)

Теория (2ч): правила выполнения упражнений, последовательность.

Практика (8ч): закрепление изученной ранее техники исполнения, добавление новых элементов в ритмический рисунок:

- марш с соскоком на две ноги;
- марш с прыжком с поджатыми ногами;
- бег переменный с прыжком-разножкой;
- приставной шаг с прыжком;
- танцевальный бег с соскоком на две ноги, с прыжком, в повороте с соскоком и прыжком;
- танцевальный бег через 1-ую позицию с различными позициями рук.

### Раздел 3. Азбука классического танца (22)

Теория (5): Правила выполнения упражнений. Последовательность. Музыкальность. Терминология классического танца.

Практика (17): Закрепление и освоение новых элементов классического экзерсиса.

- Portdebras №1: продолжение работы над формированием постановки корпуса, подтянутостью спины, постановки головы, работа рук и кистей рук.
- Demi, grandplie: развитие выворотности в коленном и тазобедренном суставах, растяжение мышц голенистопа, укрепление мышечной силы ног.
- Battementtendu (1,5- позиции): усиление мышцсвода стопы, формирование балетной стопы, развитие устойчивости.
- Releverpasse: вскакивание на полупальцы из 5-ойпозиции во 2-ую позицию с приведением ноги в положение passe. Укрепление икроножных мышц, развитие выворотности бедра и стопы, апломба. Работа над координацией за счет добавления позиций рук.
- Allegro–Saute: прыжок с двух ног на две ноги по 1,2,5 позициям. Работа над силой, выворотностью ног, эластичностью связок. Исполняется только если правильно поставлен корпус.
- Allegro – Sissonnesimple: высокий прыжок с двух ног из 5-ойпозиции на одну ногу, с выведением стопы в положение surlecou-de-pied. Формирование силы, выносливости, общеразвивающее упражнение, требующие больших физических усилий.

### Раздел 4. Партерный экзерсис (20ч)

Теория (3ч): Правила выполнения упражнений, последовательность. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика (17ч):

- знакомство с новыми элементами партерной гимнастики,

- образные движения,
- соединение элементов в танцевальные этюды.

#### Раздел 5. Гимнастика с элементами акробатики (56ч)

Теория (10ч): правила выполнения упражнений, последовательность, музыкальность. Техника безопасности.

Практика (46ч): закрепление и ознакомление с новыми элементами.

- Упражнения для головы (наклоны, повороты, полукруг).
- Упражнения для плеч (спокойные и быстрые подъемы и опускания, круговые движения, статика)
- Упражнения на развитие гибкости позвоночника.
- Разные виды акробатических и балетных растяжек.
- Развитие танцевального шага посредством бросков ноги.
- Соединение элементов в танцевальный этюд.

#### Раздел 6. Акробатические элементы (34ч)

Теория (7ч): правила выполнения упражнений, последовательность, музыкальность, техника безопасности.

Практика (27ч): освоение новых акробатических элементов:

- стойка на лопатках, на руках, на локтях с выходом в мост.
- Колесо, рандат.
- Складка.
- Кувырок с выходом на колени, на открытую ногу, кувырок с затяжкой.

Соединение элементов в танцевальный этюд.

#### Раздел 7. Танцевальный кругозор и не только...

Теория (8ч): викторина и танцевальный тест – выявление и систематизация знаний в области хореографии. Задача мероприятия – развитие интереса к хореографическому искусству, расширение кругозора. В форме опроса мероприятие несет также и командообразующий характер.

Посещение отчетного концерта хореографического коллектива, как и посещение детского спектакля важно в целях формирования художественного вкуса учащихся; для приобщения к культурной жизни общества.

#### Раздел 8. Танцевальные этюды (14ч)

Теория (4ч): Понятие «художественный образ». Характер движений, манера исполнения. Объяснение правильного исполнения.

Практика (10ч): видение художественного образа, сочинение танцевальных элементов в статичном положении и в продвижении. Слушание музыки, сказок и придумывание танцевальных образов. Отгадывание музыкальных загадок. Составление этюдов на основе выученных танцевальных элементов.

#### Раздел 9. Постановочная работа (48ч)

Теория (9ч): подготовка к конкурсным и концертным мероприятиям. Работа над репертуаром. Постановочная работа. Отработка номеров. Освоение пространства сцены. Работа над эмоциональным содержанием номера.

Практика (39ч): закрепление пройденных элементов и соединение выученных этюдов через рисунки в танец. Доведение концертного (конкурсного номера) до готовности:

- отработка техники движений,

- работа над синхронностью движений,
- раскрытие художественного образа,
- пошив и примерка костюма,
- технические репетиции на сцене.

Раздел 10. Постановочная работа (2ч)

Теория (1ч): вопросы и задания по разделам программы.

Практика (1ч): подведение итогов за год, итоговая аттестация.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Важным условием качества реализации программы является способность организовать общение педагога и учащихся на основе рефлексивно - деятельностного сотворчества, где каждый выступает гарантом развития другого. Предполагается использование традиционных и инновационных методов.

### 1. Методы обучения:

- словесные методы: лекция, объяснение, чтение, беседа, диалог, консультация;
- методы танцевально-практических действий:
- упражнения, репетиции;
- метод танцевального показа;
- наглядный метод обучения (видео-показ, демонстрация, презентация);
- самостоятельная работа в малых группах;
- творческое задание;
- деловая, сюжетно- ролевая игра;
- проектный метод;
- рефлексия.

2. Типы занятий: занятие-теория, занятие-практикум, комбинированное занятие, класс-концерт, концертное выступление.

3. Использование наглядного материала (фото, видео, презентация).

В зависимости от образовательных задач, которые ставит педагог, занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и комбинирования нескольких методов и приемов. Методы проведения занятий характеризуются постепенным смещением акцентов с репродуктивных, на саморазвивающие, продуктивные.

Формы работы: групповые, индивидуальные, в малых группах.

Образовательная программа студии предполагает взаимодействие с другими творческими коллективами и организациями, как в пределах гимназии, так и города, края, региона.

Внешние связи определяются участием в праздниках, культурных мероприятиях, фестивалях, организуемых учреждениями культуры, учебными заведениями и общественными организациями на уровне города, края, региона.

**Педагогические технологии:** технология индивидуального обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимодействия, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

**Дидактические материалы:** инструкции, образцы хореографического творчества мирового уровня.

**Формы организации образовательной деятельности:** индивидуально-групповая, групповая, открытое занятие, презентация, мастер-класс.

**Кадровое обеспечение:** реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей, имеющим среднее либо высшее профессиональное образование, обладающим достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности.

**Материально-техническое обеспечение:** для занятий требуется просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам. Красивое оформление учебного помещения, чистота и порядок в нем, правильно организованные рабочие места имеют большое воспитательное значение. Все это дисциплинирует учащихся, способствует повышению культуры их труда и творческой активности. В помещении находится звуковая аппаратура, для детей желательно наличие коврика для занятий на полу.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов, А.Б. Развитие артистизма у детей в детских хореографических коллективах. Методические рекомендации. Журнал "Дополнительное образование".-2003.-115 с.
2. Бекина С.И. И другие. Музыка и движения (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет): из опыта работы муз.руководителей дет садов/Авт.-сост.: С.И. Бекина, Т.П. Ломова.-236 с.
3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца /Н.П. Базарова, В.П.Мей - Санкт-Петербург, Издательство «Лань».- 2011.-233 с.
4. Востриков А.А. Технология и методика культуры эмоции и чувств. Ч.-1, 42 Томск, 1994.-145 с.
5. Костровицкая, В.Н.100 уроков классического танца. С 1 по 8 класс. / В.Н. Костровицкая: Санкт-Петербург, Издательство «Планета музыки».-2009.-220 с.
6. Костровицкая, В.Н. Школа классического танца. Издательство «Искусство».- 1976.-96 с.
7. Кох, И.Э. Основы сценического движения: Учебник./И.Э. Кох: Издательство «Лань».-2010.-198 с.

## Приложение 1

### Мониторинг качества освоения образовательной программы Объединение «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ учебный год

Педагог: \_\_\_\_\_

№	Группа - Год обучения - Ф.И. ребёнка	Название раздела (блока) программы								Творческий выход	
		Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Раздел	Итоговый показатель по каждому ребенку	Уровень воспита нности		
Процент качества знаний:											

Процент качества знаний:  $(n \text{ «5»} + n \text{ «4»} + n \text{ «3»} \dots) \times 100\% / \text{на } n \text{ учащихся в группе}$   
n – количество.

Оценочная шкала:

менее 75% - очень низкий уровень;

75 – 84% - низкий уровень;

85 – 94% - средний уровень;

95 – 100% - высокий уровень.

Вывод:

Анкета для родителей

Название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

*Уважаемые родители, данное исследование предполагает изучение потребностей, связанных с улучшением организации свободного времени Ваших детей.*

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

ФИО родителя \_\_\_\_\_

Какие изменения Вы видите в своем ребенке после занятий в объединении?

\_\_\_\_\_

Удовлетворены ли Вы организацией учебно – воспитательного процесса?

\_\_\_\_\_

Удовлетворены ли Вы качеством образовательного процесса?

\_\_\_\_\_

Удовлетворены ли Вы взаимоотношениями педагога с учащимися?

\_\_\_\_\_

Удовлетворены ли Вы успехами Вашего ребенка в результате занятий в объединении?

\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_