

Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детский эколого-биологический центр»

Программа принята к реализации
методическим советом МАУДО
«Детский эколого-биологический
центр»
Протокол № 21 от 09.06 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Художественной направленности
«Вдохновение»

Возраст обучающихся: 5-12 лет
Срок реализации: 2 года
Количество часов на 1 учебный год: 108

Автор-составитель:
Махно Дарья Валерьевна, педагог
дополнительного образования

г. Оренбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3-39
1.1	Пояснительная записка.....	3-9
1.1.1	Нормативно-правовая основа программы.....	3-4
1.1.2	Направленность программы.....	4-5
1.1.3	Актуальность программы.....	5
1.1.4	Отличительные особенности программы.....	5-6
1.1.5	Адресат программы.....	7
1.1.6	Уровень освоения программы.....	7-8
1.1.7	Объем и сроки освоения программы.....	8
1.1.8	Режим занятий.....	8
1.1.9	Особенности реализации программы, особенности организации образовательного процесса.....	8
1.1.10	Формы обучения и виды занятий по программе.....	8-9
1.1.11	Формы подведения итогов реализации программы.....	9
1.2	Цель, задачи и планируемые результаты программы.....	9-14
1.3	Содержание программы.....	14-19
1.3.1	Учебный план.....	14-22
1.3.2	Содержание учебного плана.....	22-39
2.	Комплекс организационно - педагогических условий.....	40-66
2.1	Календарный учебный график.....	40-55
2.2	Формы аттестации, контроля	56
2.3	Оценочные материалы.....	57
2.4	Методическое обеспечение программы.....	57-61
2.5	Материально-техническое обеспечение программы.....	61-62
2.6	Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.....	62-66
	Список литературы.....	67-71
	Приложение 1. Рабочая программа 1 года обучения.....	72-87
	Приложение 2. Рабочая программа 2 года обучения	88-103
	Приложение 3. Диагностический материал.....	104-119
	Приложение 4. Вспомогательный материал.....	120-121

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1 Нормативно-правовая основа программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

- письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- письмом Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях (вместе с Методическими

рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

➤ приказом министерства образования Оренбургской области от 19.07.2023 №01-21/1090 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» в Оренбургской области в соответствии с социальными сертификатами;

➤ Уставом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детский эколого-биологический центр», утвержденным распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 12.08.2019г. №398;

➤ Приказом Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детский эколого-биологический центр» от 25.04.2022г № 20 «Об утверждении Положения о содержании, структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУДО «ДЭБЦ».

1.1.2. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вдохновение» имеет художественную направленность.

Программа направлена на формирование и развитие художественных способностей учащихся, танцевального мастерства и артистических способностей через коллективно-творческую деятельность и индивидуальные занятия; на развитие музыкального слуха; способствует эстетическому и нравственному развитию учащихся посредством восприятия различных видов искусств (музыка, театр, литература, фольклор). Танцевальные композиции, изучаемые на занятиях, становятся частью танца, сюжет которого часто связан с темой, вопросами и проблемами экологии. Путем восприятия таких сюжетных танцев и их исполнения, дети получают экологическое воспитание.

Использование в танцах других сюжетов с важными темами и вопросами помогает добиться создание у обучающихся более широкого осознания, культурного и духовного воспитания.

1.1.3 Актуальность программы

Актуальность программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в дошкольном возрасте, так как родители считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ направлен на приоритеты обновления в содержание программ художественной направленности, который выдвигаются в концепции развития дополнительного образования, создание условий для вовлечения детей в художественную деятельность по разным видам искусства и жанрам художественного творчества при сохранении традиций классического искусства.

Программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести детей в мир хореографии, познакомить с различными хореографическими жанрами, видами и стилями.

1.1.4 Отличительные особенности программы

При составлении дополнительной общеобразовательной программы «Вдохновение» были проанализированы следующие программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец», автор: Сивкова М.Г., г. Сыктывкар, 2018 г. (программа модифицированная); дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец», автор Логинова М.В., 2020г. (программа модифицированная).

Отличительные особенности данной программы от проанализированных заключается в следующем:

- комплексный подход, подразумевающий работу в нескольких направлениях: основы детского, классического, народного танцев, джаз модерна, постановочной, репетиционной и концертной деятельности;
- дополнение интегрированных занятий элементами импровизации (это позволит учащимся не только реализовать себя в различных видах деятельности, но и создавать, выступить в роли «новатора» в любом виде искусств;
- нацеленность программы на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.)
- Педагогическая целесообразность программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации учащихся, соответствующей их физическим, духовным и интеллектуальным особенностям посредством приобщения к миру хореографии.

Педагог использует принцип «от простого к сложному», таким образом заниматься хореографией может ребенок с любым уровнем подготовки. Содержание занятий помогает учащимся находиться в хорошей

физической форме - совершенствовать выразительность исполнения, развитие силы, выносливости, координации движений. Это формирует у детей привычку к здоровому образу жизни, желание быть аккуратным, спортивным, энергичным.

1.1.5 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вдохновение» рассчитана на детей в возрасте от 5 до 12 лет. Это время осознания ребёнком себя как личности, способной к самовыражению посредством творчества. Появляется стремление выделиться из среды сверстников. У детей формируется воля, настойчивость, целеустремлённость.

Данный возраст, возраст активности, желания общаться. Для детей особое значение имеет оценка их деятельности, как со стороны старших, так и со стороны их сверстников.

В творческое объединение принимаются все желающие дети с отсутствием медицинских противопоказаний к занятиям (наличие справки о допуске к занятиям от детского врача-педиатра).

1.1.6 Уровень освоения программы

Данная программа является разноуровневой (стартовый и базовый уровни).

Стартовый уровень направлен на формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование мотивации личности к познанию, творчеству, труду, искусству. В процессе обучения накапливаются знания и практические навыки, которые создают возможность для освоения репродуктивной и творческо-продуктивной деятельности.

Базовый уровень предполагает удовлетворение познавательного интереса обучающегося, расширение его информированности в

определенной образовательной области, обогащение знаниями методик, профессиональной терминологии, навыками профессионального общения и умениями (выполнения элементов, лабораторных опытов, исследования, анализа) в конкретной образовательной предметной области. Направлен на анализ осуществляемой деятельности (осознание принципа построения целого, выявления взаимосвязи компонентов), формирование функциональной грамотности и выполнение конкретных практических действий с изучаемыми объектами.

1.1.7 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на два года обучения. Общий объем программы – 216 учебных часа.

На освоение программы отведены в год 36 учебных недель.

1.1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу или 3 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия для детей до 7 лет включительно: 35 минут -первое полугодие, 40 минут - второе полугодие. Для детей старше 7 лет продолжительность занятия составляет 45 минут.

Перерыв между двух часовыми занятиями 10 минут.

1.1.9. Особенности реализации программы, особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в классической форме с использованием ресурсов МАУДО«ДЭБЦ».

При реализации программы используются в основном групповая форма организации деятельности обучающихся и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебным планом в разновозрастных

группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

1.1.10 Формы обучения и виды занятий по программе

Форма обучения: очная.

Виды учебных занятий: теоретические и практические. Предполагается проведение комбинированных занятий, включающих освещение и освоение теоретических знаний и овладение практическими умениями и навыками.

Основные формы занятий: практикум, практическая работа, представление, игра (деловая, ролевая), встреча с интересными людьми, мастер-класс.

1.1.11 Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы: открытое занятие, отчетные выступления, участие в смотрах, конкурсах, фестивалях, концертах, акция, праздниках.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

Цель: развитие творческих, физических, музыкальных способностей средствами хореографического искусства.

Задачи:

1 год обучения

Обучающие:

- сформировать у учащихся знания о правилах поведения на занятиях и ПДД;
- сформировать у учащихся базовые хореографические и физические данные (сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, рост, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз);

- способствовать возникновению у детей чувства характера музыкального сопровождения, выражения чувств с помощью танца;
- обучить свободно, ориентироваться в пространстве, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- обучить основным элементам партерной гимнастики: упражнения «Корзиночка», «Уголок», «Бабочка», «Складочка»;
- обучить основным элементам народного, классического и современного танцев (бытовой шаг, шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег, 1 и 2 прямые позиции ног, 1 и 2 позиции рук, подготовительное положение).

Развивающие:

Развивать:

- положительную мотивацию к обучению хореографии и успешному освоению программы;
- художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, приобщение к его истории и традициям;
- музыкально-танцевальные способности, потребность к творческому самовыражению;
- профессиональные физические данные (техника, мастерство, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, танцевальный шаг, верчение и т. п.);
- музыкальную память (чувство ритма, координация движений, музыкальный слух);
- кругозор.

Воспитательные:

Воспитывать:

- интерес к танцевальному искусству;
- эстетически-нравственное восприятие окружающего мира, любви к прекрасному;

- толерантность, доброту, трудолюбие, терпение, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, умения работать в коллективе и в парах;
- культуру общения, уважительное отношение к окружающим.

2 год обучения

Обучающие:

- обучить технике хореографического движения (темперамент и моторика: правильное выполнение движений, энергичность, подвижность, жизнерадостность; сценические способности, артистизм, желание успешно выступать на сцене);
- познакомить с профессиональной терминологией;
- познакомить с такими построениями и перестроениями, как «змейка», «воротики», «спираль», «звездочка», «карусель»;
- научить танцевать «Польку»;
- обучить детей таким элементам народного танца, как «моталочка», «ковырялочка», «гармошечка», «каблучки», дробные выстукивания.

Развивающие:

- развивать художественный вкус;
- способствовать развитию природных задатков и способностей, помогающих достижению успеха в хореографии;
- развивать память, внимание, мышление, воображение.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, силу воли, чувство долга;
- воспитывать стремление к активной хореографической деятельности;
- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Планируемые результаты

1 год обучения

Личностные результаты

Будут сформированы:

- интерес к хореографическому творчеству;
- эстетически-нравственное восприятие окружающего мира, любовь к прекрасному;
- толерантность, доброта, трудолюбие, терпение, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах;
- культура общения, уважительное отношение к окружающим.

Метапредметные результаты

Будут развиты:

- положительная мотивация к обучению хореографии и успешному освоению программы;
- заинтересованность танцевальным искусством, приобщение к его истории и традициям, развитие художественного вкуса;
- музыкально-танцевальные способности, потребность к творческому самовыражению;
- профессиональные физические данные (техника, мастерство, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, танцевальный шаг, верчение и т. п.);
- музыкальная память (чувство ритма, координация движений, музыкальный слух);
- кругозор.

Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- правила поведения на занятии и ПДД;
- основные элементы партерной гимнастики: упражнения «Корзиночка», «Уголок», «Бабочка», «Складочка»;

– основные элементы народного, классического и современного танцев: бытовой шаг, «танцевальный» шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, 1 и 2 прямые позиции ног. 1, 2 позиции рук (подготовительное положение).

Учащиеся будут уметь:

– чувствовать характер музыкального сопровождения, выражать чувства с помощью танца;

– свободно ориентироваться в пространстве, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

– обладать базовыми хореографическими и физическими данными (сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, рост, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз).

2 год обучения

Личностные результаты:

Будут сформированы:

– дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, сила воли, чувство долга;

– стремление к активной хореографической деятельности;

– чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Метапредметные результаты:

Будут развиты:

– художественный вкус;

– способности, помогающие достижению успеха в хореографии;

– память, внимание, мышление, воображение.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

– профессиональную терминологию;

- такие построения и перестроения, как «змейка», «воротики», «спираль», «звездочка», «карусель».

Учащиеся будут уметь:

- танцевать «Польку»;

- исполнять такие элементы народно-сценического танца, как «моталочка», «ковырялочка», «гармошечка», «каблучки», drobные выстукивания;

- правильно исполнять технику хореографического движения (темперамент и моторика);

- обладать энергичностью, подвижностью, жизнерадостностью, сценическими способностями, артистизмом, желанием успешно выступать на сцене.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

1 год обучения

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов			Форма организа ции занятия	Форма контроля/аттеста ции
		Всего	Теория	Практика		
1.	Инвариантная часть Раздел 1. Ритмика и Танец (подготовительный этап)					
1.1	Тема 1. «Давайте знакомиться!» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос
1.2	Тема 2. «Элементы классического, народного и современного танцев»	2		2	групповая	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
1.3	Тема 3. «Построения и перестроения»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала
1.4	Тема 4. «Музыкально-пространственные композиции»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала
1.5	Тема 5. «Активизация и развитие творческих способностей»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала
1.6	Тема 6. «Элементы партерной гимнастики»	7		5	групповая	Анализ усвоения материала
				2	индивидуальная	Анализ усвоения материала
1.7	Тема 7. «Ритмика и танец» (итоговое занятие)	1		1	групповая	Контрольный просмотр изученного материала
2.	Раздел 2. Гимнастика					
2.1	Тема 1. «Гимнастика для всех» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос
2.2	Тема 2. «Дыхательные упражнения»	2		2	групповая	Анализ выполнения упражнений
2.3	Тема 3. «Общеразвивающие упражнения»	4		4	групповая	Анализ выполнения упражнений
2.4	Тема 4. «Силовые упражнения»	6		4	групповая	Анализ выполнения упражнений
				2	индивидуальная	Анализ выполнения упражнений

2.5	Тема 5. «Оздоровительно-акробатический комплекс»	4		4	групповая	Анализ выполнения движений
2.6	Тема 6. «Гибкость и релаксация»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений
2.7	Тема 7. «Имитационно-игровые упражнения»	2		2	групповая	Анализ выполнения упражнений
2.8	Тема 8. «Весёлая гимнастика» (итоговое занятие)	2		2	групповая	Контрольный просмотр изученного материала
3.	Раздел 3. Классический танец					
3.1	Тема 1. «Мир классического танца» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос
3.2	Тема 2. «Азбука классического танца»	1		1	групповая	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
3.3	Тема 3. «Экзерсис у станка»	5		5	групповая	Контроль над выполнением упражнений
3.4	Тема 4. «Экзерсис на середине»	6		6	групповая	Контроль над выполнением упражнений
3.5	Тема 5. «Классическая партерная гимнастика»	4		4	групповая	Анализ усвоения материала
3.6	Тема 6. «Аллегро»	5		3	групповая	Анализ усвоения материала
				2	индивидуальная	Анализ усвоения материала
3.7	Тема 7. «Мы любим классический танец» (итоговое занятие)	2		2	групповая	Контрольный просмотр изученного материала
4.	Раздел 4. Народно-сценический танец					
4.1	Тема 1. «Знакомимся с народами мира» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос
4.2	Тема 2. «Параллельные и свободные позиции ног»	1		1	групповая	Анализ усвоения материала
4.3	Тема 3. «Позиции рук в народно-сценическом характере»	3		3	групповая	Анализ усвоения материала
4.4	Тема 4. «Экзерсис на середине зала»	3		3	групповая	Контроль над выполнением упражнений

4.5	Тема 5. «Подготовка к вращению»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала
4.6	Тема 6. «Элементы этюдов и танцев»	6		6	групповая	Анализ усвоения материала
4.7	Тема 7. «Прыжки с поворотом»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений
4.8	Тема 8. «Подготовка к дробным элементам»	4		4	групповая	Анализ усвоения материала
4.9	Тема 9. «Народные мотивы» (итоговое занятие)	2		2	групповая	Контрольный просмотр изученного материала
5.	Раздел 5. Современный танец					
5.1	Тема 1. «Особенности современного танца»(вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос
5.2	Тема 2. «История танца»	1		1	групповая	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
5.3	Тема 3. «Музыкальная грамотность»	1		1	групповая	Устный контроль
5.4	Тема 4. «Дыхание и движение»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала
5.5	Тема 5. «Кординационно-ритмичная основа танца»	5		5	групповая	Контроль над выполнением движений
5.6	Тема 7. «Дети современности» (итоговое занятие)	2		2	групповая	Контрольный просмотр изученного материала Промежуточная аттестация «Тесты для определения анатомо-физиологических особенностей учащихся».
	Вариативная часть Осенние каникулы					
1.	«Танцевальная страна» (конкурсная программа)	1		1	групповая	Практическое задание, наблюдение

2.	«Музыкальная экология» (познавательная программа)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение
Зимние каникулы						
1.	«Волшебная сказка» (новогодний праздник)	1		1	групповая	Практическое задание, наблюдение
2.	«Рождественские посиделки» (коллективное чаепитие)	1		1	групповая	Практическое задание, наблюдение
Весенние каникулы						
1.	«Весёлая капель» (конкурсная программа)	1		1	групповая	Практическое задание, наблюдение
2.	«Дружная семья» (конкурсная программа для детей и их родителей)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение
	Всего:	108		108		

2 год обучения

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов			Форма организа- ции занятия	Форма контроля	Форма аттестаци- и
		Всего	теория	практика			
1.	Раздел 1. Ритмика и Танец						
1.1	Тема 1. «И снова здравствуйте!» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос	
1.2	Тема 2. «Элементы классического, народного и современного танцев»	2		2	групповая	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.	
1.3	Тема 3. «Построения и перестроения»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала	
1.4	Тема 4. «Музыкально-пространственные композиции»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала	
1.5	Тема 5. «Активизация и развитие творческих способностей»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала	
1.6	Тема 6. «Элементы партерной гимнастики»	4		4	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
1.7	Тема 7. «Танцевальная ритмика» (итоговое занятие)	1			групповая	Контрольный просмотр изученного материала	
2.	Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Тема 1. «Гимнастика для всех» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос	
2.2	Тема 2. «Дыхательные упражнения»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
2.3	Тема 3. «Общеразвивающие упражнения»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
2.4	Тема 4. «Основные акробатические упражнения»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
2.5	Тема 5. «Оздоровительно-акробатический	2		2	групповая	Анализ выполнения	

	комплекс»					упражнений	
2.6	Тема 6. «Оздоровительно-релаксационные упражнения»	2		2	групповая	Анализ выполнения упражнений	
2.7	Тема 7. «Силовые перемещения, игры и эстафеты с элементами акробатических упражнений»	4		4	групповая	Анализ усвоения материала	
2.8	Тема 8. «Корректирующая гимнастика»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
2.9	Тема 9. «Весёлая гимнастика» (итоговое занятие)	1		1	групповая	Контрольный просмотр изученного материала	
3.	Раздел 3. Классический танец						
3.1	Тема 1. «Мир классического танца» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос	
3.2	Тема 2. «Экзерсис у станка»	6		6	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
3.3	Тема 3. «Экзерсис на середине»	7		7	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
3.4	Тема 6. «Мы любим классический танец» (итоговое занятие)	1		1	групповая	Контрольный просмотр изученного материала	
4.	Раздел 4. Народно-сценический танец						
4.1	Тема 1. «Мир народно-сценического танца» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос	
4.2	Тема 2. «Комплекс упражнений для разогрева»	2		2	групповая	Анализ выполнения упражнений	
4.3	Тема 3. «Выворотные позиции ног»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала	
4.4	Тема 4. «Позиции и	2		2	групповая	Анализ	

	положения рук»					усвоения материала	
4.5	Тема 5. «Экзерсис у станка»	6		6	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
4.6	Тема 6. «Прыжки в комбинациях»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
4.7	Тема 7. «Вращения»	2		2	групповая	Контроль над выполнением движений	
4.8	Тема 8. «Мужская техника»	1		1	групповая	Контроль над выполнением движений	
4.9	Тема 9. «Этюды и танцы»	8		8	групповая	Контроль над выполнением движений	
4.10	Тема 10. «Народные мотивы» (итоговое занятие)	2		2	групповая	Контрольное исполнение изученного материала	
5.	Раздел 5. Современный танец						
5.1	Тема 1. «Мир современного танца» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос	
5.2	Тема 2. «Диско». «Хип-хоп».	4		4	групповая	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.	
5.3	Тема 3. «Азбука музыкально-пластического движения»	2		2	групповая	Устный контроль	
5.4	Тема 4. «Основы организации правильного дыхания»	2		2	групповая	Устный контроль	
5.5	Тема 5. «Кординационно-ритмические основы танца»	6		6	групповая	Контроль над выполнением движений	
5.6	Тема 6. Базовые элементы танцевальных стилей «Диско», «Хип-хоп»	6		6	групповая	Контроль над выполнением движений	

5.7	Тема 7. «Танцевальная импровизация»	1		1	групповая	Анализ выполнения движений	
5.8	Тема 8. «Дети современности» (итоговое занятие)	1		1	групповая	Контрольный просмотр изученного материала Промежуточная аттестация «Тестовые задания и система развития знаний, умений и навыков воспитанников» (Приложение № 3)	
	<i>Вариативная часть</i> Осенние каникулы						
1.	«Осенний урожай» (осенний праздник)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
2.	«Дружная семья» (конкурсная программа для всей семьи)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
	Зимние каникулы						
1.	«В гостях у сказки» (зимний праздник)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
2.	«Соберём снежинки вместе» (экологический квест)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
	Весенние каникулы						
1.	«Весёлые каникулы» (конкурсная программа)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
2.	«Новое движение» (мастер-класс)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
	Всего:	108					

1.3.2. Содержание учебного плана

1 год обучения.

Инвариантная часть

Раздел 1. Ритмика и танец (подготовительный этап)

Тема 1.«Давайте знакомиться!» (вводное занятие)

Теория. Знакомство с членами творческого объединения, режимом работы, правилами поведения.

Тема 2.«Элементы классического, народного и современного танцев»

Теория. Знакомство с понятиями: позиции ног, рук; выдвижение ноги, полупальцы, полуприседание.

Практика. Бытовой шаг, шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег, шаг с подскоком, боковой подскок (галоп), шаг польки. 1, 2, 3, (полувыворотные), 1, 2 прямая позиции ног. 1, 2 позиции рук, подготовительное положение. Полуприседание по позициям (демплие). Выдвижение ноги с переводом «носок-каблук», с носка на каблук.

Поднимание на полупальцы по 6 и 1 позициям (релеве). Прыжки на двух ногах по VI позиции. Образно-игровые движения Сложные циклические виды движений.

Тема 3.«Построения и перестроения»

Теория. Знакомство с понятиями «Змейка», «Воротники», «Спираль», «Звездочка».

Практика. Упражнения на развитие умения самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.

Тема 4. «Музыкально-пространственные композиции»

Теория. Знакомство с понятиями: «Тройной шаг», «Барабанщики».

Практика. Композиции на умение быстро перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением.

Тема 5. «Активизация и развитие творческих способностей детей»

Теория. Знакомство с понятиями: «Лошадки», «Не потеряй пушинку», «После дождя».

Практика. Упражнения на умение сочетать движение с характером музыкального произведения.

Тема 6. «Элементы партерной гимнастики»

Теория. Знакомство с понятиями: «Складочка», «Бабочка», «Лягушка», «Корзинка», «Уголок», «Кузнечик», «Мостик», «Шпагат», «Лодочка», «Кошечка», «Велосипед», «Колобок», «Качели», «Промокашка».

Практика. Упражнения на сокращение и расслабление мышц, на развитие силы мышц, эластичности связок и суставов, на гибкость и пластичность. Разучивание комбинаций на основе упражнений.

Тема 7. «Ритмика и танец» (итоговое занятие)

Практика. Открытое занятие для родителей.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 1. «Гимнастика для всех» (вводное занятие)

Теория. Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила ТБ и СГ, дисциплина во время занятий. Правила поведения при участии в массовых мероприятиях.

Практика. Отработка входа и выхода из зала, раскладывание и уборка ковриков и матов.

Тема 2. «Дыхательные упражнения»

Теория. Основные задачи дыхательных упражнений, влияние дыхания на работоспособность и самочувствие.

Практика. Отработка различных типов дыхания на месте и в движении. Изменение длины и глубины дыхания.

Тема 3. «Общеразвивающие упражнения»

Практика. Упражнения на месте и в движении из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движений и чувства ритма.

Тема 4. «Силовые упражнения»

Теория. Режимы выполнения силовых упражнений

Практика. Поточное выполнение силовых упражнений динамического характера в преодолевающем и уступающем режиме.

Тема 5. «Оздоровительно-акробатический комплекс»

Теория. Соединение дыхания с движением.

Практика. Непрерывное выполнение комплекса движений с переходом в различные позы в соединении с дыханием и расслаблением.

Тема 6. «Гибкость и релаксация»

Теория. Увеличение подвижности суставов круговыми движениями и растягиваниями

Практика. Проработка позвоночника и суставов круговыми движениями в различных плоскостях с последующим линейным растягиванием.

Тема 7. «Имитационно-игровые упражнения»

Практика. Различные перемещения и движения, имитирующие животных и предметы. Беседа на тему «Животные мира». Элементы театрализации и пантомимы.

Тема 8. «Весёлая гимнастика» (итоговое занятие)

Практика. Урок миниатюр.

Раздел 3. Классический танец

Тема 1. «Мир классического танца» (вводное занятие)

Теория. Правила ТБ. Правила поведения на уроке. Роль классического танца в хореографии. Краткая история классического танца. Необходимость изучения данного предмета.

Тема 2. «Азбука классического танца»

Теория. Проучивание позиций ног(1-ая, 2-ая, 5-ая) лицом или спиной к станку. Позиции рук(1-ая, 2-ая, 3-я) на середине зала, постановка корпуса.

Практика. Движения в медленном спокойном темпе, в чистом виде.

Тема 3. «Экзерсис у станка»

Теория. «Батман тандю» по первой позиции (крестом), постановка корпуса, повороты головы. «Демиплие», «Батман тандю с демиплие», «Реливе» на полупальцы, «Батман тандю пасса партер», «Демиронд де жамб партер ан де ор, ан де дан» и полный круг ногой по полу. «Реливелян» на 45 градусов крестом. «Батман тандю жете» по 1-ой позиции (крестом). Положение «Сур леко де пие». «Батман ретире».

Практика. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде, а затем родственные комбинируются друг с другом.

Тема 4. «Экзерсис на середине»

Теория. Повторение движений у станка на середине зала.

Практика. Экзерсис у станка закрепляется на середине.

Тема 5. «Классическая партерная гимнастика»

Теория. Повторение элементов классического танца: «Жете», «Реливелян», «Ретире» лежа на спине. Движения, развивающие выворотность, эластичность суставов, позвоночника, шага.

Практика. Упражнения для развития выворотности, эластичности, гибкости, на сокращение и расслабление мышц, а также развитие силы мышц.

Тема 6. «Аллегро»

Теория. Трамплинные прыжки по свободным позициям, «темп ливе соте» по 1-ой, 2-ой, 5-ой позиции и на середине, «па э шапе» лицом к станку и на середине, «шажман де пие».

Практика. Упражнения для развития выворотности, эластичности, гибкости, на сокращение и расслабление мышц, а также развитие силы мышц.

Тема 7. «Мы любим классический танец» (итоговое занятие)

Практика. Открытое занятие для родителей и педагогов.

Раздел 4. Народно-сценический танец

Тема 1. «Знакомимся с народами мира» (вводный урок)

Теория. Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке.

Тема 2. «Параллельные и свободные позиции ног»

Теория. Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4. Грамотное исполнение. Работа на мышцах. «Релеве», подготовка к штопору, штопор.

Практика. Параллельные позиции ног 1.2.4.6. Свободные позиции ног-1.2.3.4. Проучивание в медленном темпе. Развитие устойчивости, введение полупальцев.

Тема 3. «Позиции рук в народно-сценическом характере»

Теория. Грамотная постановка рук.

Практика. Работа на мышцах. Правильная осанка при работе с руками. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде. Положение рук на поясе, в паре.

Тема 4. «Экзерсис на середине зала»

Теория. Малые и большие приседания. Батман тандю. Б.Т жете. Пассе.

Практика. Малые и большие приседания. Батман тандю. Б.Т с работой голеностопа. Б.Т жете. Пассе. Работа для бедра. Работа на мышцах. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде.

Тема 5. «Подготовка к вращению»

Теория. Методика исполнения. Грамотное исполнение. Шене.

Практика. Подготовка к шене. Подскок в повороте. Укрепление вестибулярного аппарата. Тренинг координации.

Тема 6. «Элементы этюдов и танцев»

Теория. Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы.

Практика. Элементы и движения русского, татарского, белорусского танцев. Передача характера, стиля, техники исполнительского мастерства.

Тема 7. «Прыжки с поворотом»

Теория. Прыжки «сотэ», поджатые, разножка. Грамотное исполнение. Элевация. Баллон.

Практика. Прыжки «сотэ», поджатые, разножка. Прыгучесть. Точное приземление. Развитие силы мышц стопы, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц бедра (развитие баллона и элевации).

Тема 8. «Подготовка к дробным элементам»

Теория. Соскок, скачок, перескок.

Практика. Грамотное положение стопы у шиколотки, колена, грамотное исполнение соскока, скачка, перескока. Работа над техникой исполнения четкости удара и лёгкости.

Тема 9. «Народные мотивы» (итоговое занятие)

Практика. Открытый контрольный урок.

Раздел 5. Современный танец

Тема 1. «Особенности современного танца» (вводное занятие)

Теория. Ознакомление учащихся с программой, расписанием и репертуарным планом. Инструктирование учащихся по ОТ и ТБ.

Тема 2. «История танца»

Теория. Танец и хореография; их зарождение и развитие; значение хореографического искусства. Жанры хореографии; танцевальные стили и направления.

Тема 3. «Музыкальная грамотность»

Теория. «Музыкальная фраза». Форте, пиано. Темп, ритм. Вступление, основная часть, заключение. Сильная, слабая доля. Музыкальный размер.

Практика. Слушание музыки. Основные характеристики музыкального произведения. Структура музыкального произведения. Сильная и слабая доля. Музыкальный размер 2/4.

Тема 4. «Дыхание и движение»

Практика. Значение правильного дыхания на занятиях хореографией. Способы дыхательного самоконтроля. Система дыхательных упражнений (по методике Дмитриева Л.Б.)

Тема 5. «Кординационно-ритмичная основа танца»

Разминка по кругу

Теория. Осанка. Интервал. Равномерность движений. Направление движения. Координация. Выворотность. Ритм и движение. Предел.

Практика. Танцевальный шаг. Ходьба на полу пальцах, на пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы. Координация ходьбы с различными движениями рук, плеч, головы. Сочетание шагов и хлопков с различной периодичностью. Движение по и против часовой стрелки. Бег простой, с высоким подниманием коленей, с прямыми ногами вперед и назад. Сохранение осанки при движении. Развитие ритмической памяти и слухового внимания.

Партерная гимнастика

Теория. Вытягивание и сокращение. Выразительность движений. Стретчинг. Выворотность.

Практика. Комплекс упражнений для развития стоп. Упражнения для рук и ног. Развитие гибкости («кошечка», «лодочка», «коробочка», «колобок», «лягушка», «книжка», «березка», «неваляшка»). Шпагаты (все виды), «канат».

Экзерсис на середине

Теория. Ход игр: «У маленькой Мэри» «Мистер Фостер». Равновесие. Исходное положение. Выпад. Мах.

Практика. Упражнения для правильного формирования осанки. Упражнения для шеи, головы. Рук, плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для равновесия. Упражнения для развития музыкально-ритмического восприятия.

Прыжки

Теория. Легкий прыжок. Чередование. Сохранение осанки в прыжке. Дыхание и прыжки.

Практика. Прыжки на одной, двух ногах, попеременно. Сочетание прыжков и движений рук. Различные виды прыжков со скакалкой. Игра «Я – мячик». Бег на месте с координацией рук.

Тема 6. «Дети современности» (итоговое занятие)

Практика. Показ. Самоконтроль.

Вариативная часть

Осенние каникулы

Тема 1. «Танцевальная страна»

Практика. Конкурсная программа.

Тема 2. «Музыкальная экология»

Практика. Познавательная программа.

Зимние каникулы

Тема 1. «Волшебная сказка»

Практика. Новогодний праздник.

Тема 2. «Рождественские посиделки»

Практика. Коллективное чаепитие.

Весенние каникулы

Тема 1. «Весёлая капель»

Практика. Конкурсная программа.

Тема 2. «Дружная семья»

Практика. Конкурсная программа.

2 год обучения

Инвариантная часть

Раздел 1. Ритмика и танец

Тема 1. «И снова здравствуйте!» (вводное занятие)

Теория. Знакомство с режимом работы творческого объединения, правилами поведения.

Тема 2. «Элементы классического, народного и современного танцев»

Теория. Выворотные позиции ног, Demiplier, Grandplier, Battement tendus, анфас и эпольман, «Припадание», «Гармошка», «Молоточек», «Моталочка», «Ковырялочка», дробные выстукивания, «Мячик», «Полянка», «Каблучки», «Сибирская полечка».

Практика. Проучивание 1, 2 выворотные позиции ног. 3 позиция рук. Demiplier по 1, 2 позициям, Grandplier по 6 позиции. . Battement tendus по 1 выворотной позиции вперед и в сторону. Battement tendus с demiplier по 1 выворотной позиции. Положение анфас и эпольман. Прыжки из 6 на 2 прямую позицию и обратно. Прыжок по I выворотной позиции. Прыжки по точкам. Проучивание движений на русском материале.

Тема 3. «Построения и перестроения»

Теория. «Змейка», «воротики», «спираль», «звездочка», «карусель».

Практика. Упражнения на развитие умения самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций.

Тема 4. «Музыкально-пространственные композиции»

Теория. «Мы танцуем польку», «Молодецкий хоровод».

Практика. Композиции на умение быстро перестраиваться в соответствии с музыкальным сопровождением.

Тема 5. «Активизация и развитие творческих способностей»

Теория. «Звери и птицы», «Кот и мыши», «Спать хочется».

Практика. Упражнения на умение сочетать движение с характером музыкального произведения.

Тема 6. «Элементы партерной гимнастики»

Теория. «Складочка», «Бабочка», «Лягушка», «Корзинка», «Уголок», «Кузнечик», «Мостик», «Шпагат», «Лодочка», «Кошечка», «Велосипед», «Колобок», «Качели», «Промокашка».

Практика. Усложнение упражнений. Тренировка силы, выносливости.

Тема 7. «Танцевальная ритмика» (итоговое занятие)

Практика. Открытое занятие для родителей.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 1. «Гимнастика для всех» (вводное занятие)

Теория. Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила ТБ и СГ. Правила поведения при участии в концертах и массовых мероприятиях.

Тема 2. «Дыхательные упражнения»

Теория. Способы увеличения объёма лёгких и тренировки дыхательных мышц.

Практика. Силовое дыхание. Техника дыхания при силовых упражнениях.

Тема 3. «Общеразвивающие упражнения»

Практика. Изучение вращений на месте и в движении с постепенным увеличением скорости.

Тема 4. «Основные акробатические упражнения»

Практика. Изучение основных акробатических упражнений (перекаты, повороты, кувырки, опорные прыжки и приземления).

Тема 5. «Оздоровительно-акробатический комплекс»

Практика. Тренировка поз, стоек и упоров, повторная смена прыжком.

Тема 6. «Оздоровительно-релаксационные упражнения»

Теория. Принцип пустоты и наполненности.

Практика. Комплекс дыхательно-релаксационных упражнений.

Тема 7. «Силовые перемещения, игры и эстафеты с элементами акробатических упражнений»

Практика. Воспитание силовой выносливости и лёгкости перемещений.

Тема 8. «Корригирующая гимнастика»

Теория. Принципы проработки суставов и позвоночника.

Практика. Проработка позвоночника и суставов стоя.

Тема 9. «Весёлая гимнастика» (итоговое занятие)

Практика. Класс-концерт. Заключительный тренаж.

Раздел 3. Классический танец

Тема 1. «Мир классического танца» (вводное занятие)

Теория. Правила ТБ. Правила поведения на занятии, внешний вид.

Цели и задачи для учащихся по предмету.

Тема 2. «Экзерсис у станка»

Практика. Повтор пройденного материала в 1-ый год обучения. Проучивание новых элементов: 4-ая позиция, «Батмантандю жете пике», «батман тандю плие сотеню», «батман фондю» в пол лицом к станку, «батман фрапе» в пол крестом (лицом к станку), «па де буре симпль» лицом к станку, перегибы корпуса в бок, назад, лицом к станку, «гранд плие» по всем позициям лицом к станку, постановка корпуса в 1-ой позиции одной рукой за станок, открывание руки, «батман тандю с пурлепие», «батман фрапе» на 45 градусов, «батман фондю» на 45 градусов, «реливе» на высокие полупальцы, 3-е «пор де бра», все элементы проучивать по 5-ой позиции.

Ускорение темпа, экзерсис у станка, Проученные движения исполняются одной рукой за палку.

Тема 3. «Экзерсис на середине»

Практика. Все элементы, проученные у станка, выполнить на середине. 1-ое «пор де бра», 2-ое «пор де бра», 3-е «пор де бра», «эпальман»,

маленькие и большие позы «круазе, эфасе», «па курю». Арабески – 1-ый, 2-ой, 3-ий

Упражнения на различные группы мышц, на развитие устойчивости на середине зала, и закрепление мышечных навыков и принципов классического танца.

Тема 4. «Мы любим классический танец» (итоговое занятие)

Практика. Открытое занятие для родителей и педагогов.

Раздел 4. Народно-сценический танец

Тема 1. «Мир народно-сценического танца» (вводное занятие)

Теория. Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и санитарной гигиены при работе в танцевальном зале и на сценической площадке.

Тема 2. «Комплекс упражнений для разогрева»

Практика. Грамотное исполнение упражнений на мышцах с хорошей амплитудой движения

Тема 3. «Выворотные позиции ног»

Теория. 1.2.3 лицом к станку Методика исполнения.

Практика. «Пор де бра» в русском характере. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде. Правильная осанка при работе с руками.

Тема 4. «Позиции и положения рук»

Теория. Пор де бра в русском характере. Позиции рук в народно-сценическом характере 1, 2, 3.

Практика. Пор де бра в русском характере. Упражнения проучиваются в медленном спокойном темпе, в чистом виде. Правильная осанка при работе с руками.

Тема 5. «Экзерсис у станка»

Теория. Маленькие и большие приседания по 1,2, 3 позициям. Упражнения с ненапряженной стопой по 3, 6 поз. Маленькие броски во всех направлениях. Упражнение для бедра. Методика исполнения.

Практика. Маленькие и большие приседания по 1,2, 3 позициям. Батман тандю. Каблучное упражнение в пол во всех направлениях. Подготовка к веревочке (подъем-перевод). Подготовка к «ковырялочке». Маленькие броски во всех направлениях. Движения в медленном спокойном темпе, в чистом виде Упражнения для развития выворотности, эластичности, гибкости, на сокращение и расслабление мышц, а также развитие силы мышц. Развитие силы мышц стопы, ахиллова сухожилия, икроножной мышцы, мышц бедра (развитие баллона и элевации).

Тема 6. «Прыжки в комбинациях»

Теория. Сотэ, поджатые, разножка, завис.

Практика. Сотэ, поджатые, разножка, толчок сильной стопой с крепким корпусом, грамотное точное приземление, завис. Упражнения на развитие легкости, элевации и баллона. Работа на мышцах Развитие высоты прыжка, эластичности приземления, Чистоты поз, музыкальности исполнения, выносливости.

Тема 7. «Вращения»

Теория. Техника вращения. Методика исполнения.

Практика. Вращение по диагонали, по прямой. Шенэ. Подскок в повороте. Бег в повороте. Укрепление вестибулярного аппарата.

Тема 8. «Мужская техника»

Практика. Совершенствование танцевальной техники.

Тема 9. «Этюды и танцы»

Теория. Методика исполнения движений в характере разных народностей, их характеристика, манеры и нравы.

Практика. Этюды: русский, татарский, эстонский, белорусский. Эмоции. Техника, выразительность.

Тема 10. «Народные мотивы» (итоговое занятие)

Практика. Показ. Самоконтроль. Открытый контрольный урок.

Раздел 5. Современный танец

Тема 1. «Мир современного танца» (вводное занятие)

Теория. Ознакомление учащихся с программой объединения. Обучение основным принципам само- и взаимоконтроля.

Тема 2. «Диско». «Хип-хоп».

Теория. Возникновение и развитие танцевального стиля «Диско». История и развитие современной «Хип-хоп-культуры». Твист Мэдисон, фруг, брэйк-данс, стрит-данс.

Практика. Исполнение техники движений.

Тема 3. «Азбука музыкально-пластического движения»

Теория. Принципы построения музыкального произведения. Части и формы музыкального произведения. Характер музыки. Затакт.

Практика. Слушание и разбор танцевальной музыки. Знакомство с музыкой различных стилей и жанров. Музыкальный размер 2/4, 4/4. Движение под музыку в этих размерах. Такт. Затакт. Работа со словариком.

Тема 4. «Основы организации правильного дыхания»

Теория. Вдох, пауза, выдох. Задержка дыхания.

Практика. Разучивание комплекса упражнений по системе трехфазного дыхания.

Тема 5. «Кординационно-ритмические основы танца»

Разминка по кругу.

Практика. Легкость бега. Смена направления движения. Кросс. Координация. Виды бега.

Сохранение правильной осанки при движении. Координация различных видов шагов со сложными движениями рук, сочетаниями движений головы, рук, плеч.

Виды бега: «елочка», «метелочка», по спирали, задний ход.

Развитие ритмической памяти и слухового внимания.

Экзерсисустанка.

Теория. Arabesque, Battement tendu jete, Demi-plie, Tour chane, En Dedans, En Dehors, Flex, Attitude.

Практика. Разучивание элементов классического тренажа в эстрадном характере. Разучивание комбинаций, состоящих из изученных элементов. Включение в работу всего корпуса, комплекса растяжек. Контрольное исполнение.

Экзерсис на середине.

Теория. Контракция. Центр движения. Вытягивание. Самоорганизация

Практика. Контракция. Ее виды и значение. Организация правильного дыхания во время исполнения контракции. Разучивание упражнений для развития равновесия в движении. Развитие гибкости и эластичности всех частей тела. Игровой самомассаж с речитативом «Здравствуйте, пальчики!». Контрольное исполнение упражнений.

Партерная гимнастика.

Теория. Вытягивание. Точность исполнения. Счет движения. Растягивание.

Практика. Упражнения на выворотность и гибкость («улитка», «медуза», «березка», «неваляшка» и др. Упражнения игропластики на укрепление мышц живота и спины: «орешек», «морская звезда», «велосипед», «кобра» и др. Стретчинг - система статических растяжек. Организация правильного дыхания при выполнении растягивающих упражнений.

Прыжки.

Теория. Выворотность. Переход с носка на пятку при завершении прыжка. Прямая спина в прыжке. Устойчивость

Практика. Правила выполнения прыжка. Прыжки с 2-х ног на 2 (по 6-й, 1-й, 2-й позициям.) Прыжки с 2-х ног на одну. Прыжки с одной ноги на другую. Прыжки комбинированные.

Танцевальный блок.

Теория. Точность исполнения движений и танцевальных элементов. Танцевальность.

Практика. Образно-танцевальные упражнения «Воробьиная дискотека». Разучивание ритмического танца «Большая стирка». Разучивание парного ритмического танца «Движение». Танцевально-ритмическая гимнастика «Облака» (с лентами).

Тема 6. Базовые элементы танцевальных стилей «Диско», «Хип-хоп»

Основные технические принципы и элементы движений детского танца в стиле «Диско»

Теория. Галоп «пони», «твист», «Мэдисон», «Фруг».

Практика. Основные положения, движения и комбинации движений рук. Базовые шаги и направления движений. Эмоциональная выразительность в танце. Разучивание танцевального этюда в стиле «Диско».

Специфика исполнения и базовые элементы движений танцевального стиля «Хип-хоп»

Теория. Раскачивание. Джексон. Шаг-скольжение. Фиксация. Четкость исполнения. Танцевальность.

Практика. Особенности музыкального ритма «Хип-хоп»-«Street-dance». Техники «раскачивания». «Раскачивание» на «плие» (вертикально). Координация с движениями рук и головы. Основной шаг с подскоком-«Джексон». Различные варианты исполнения данного танцевального элемента: с возвратом, с фиксацией, двойной, с сокращенной стопой. Координация с различными движениями рук. Особенности пластики рук в стиле «Хип-хоп» (стрит). Базовые положения. Шаг «скольжения». Изучение танцевальных элементов на основе данного движения.

Музыкально-пространственные композиции.

Теория. Точность воспроизведения. «Мышечная» память. Внимательность.

Практика. Разучивание хореографической картинки «Модный танец» с использованием элементов стиля «Хип-хоп». Разучивание танцевальной картинки «Диско-дискотека». Работа над пластической выразительностью.

Работа над техникой исполнения движений и композиций.

Практика. Основные точки танцевальной площадки. Игра «Командир». Эмоциональная наполненность танцевального номера. Контрольное исполнение.

Тема 7. «Танцевальная импровизация»

Пластический образ.

Практика. Упражнения на повторение «движений» растений. Упражнения на повторение движений животных. Воображаемые образы «дерево», «розочка», «кошечка», «лягушка», «змея», «олень», «лебедь».

Танцевальные фантазии с предметами.

Практика. Танцевальный этюд с веером. Игра «Аукцион движений». Танцевальный этюд по выбору. Музыкально-пластический образ. Ритмическое мышление. Танцевальная картинка «Мы такие разные» с рамкой 30/40 см.

Танец-картинка.

Практика. Сюжетная импровизация через использование креативной гимнастики: «Выставка картин», «Магазин игрушек», «В гостях у сказок», «Прохожий и фонари», «Люди и роботы».

Тема 8. «Дети современности» (итоговое занятие)

Практика. Показ. Самоконтроль.

Вариативная часть

Осенние каникулы

Тема 1. «Осенний урожай»

Практика. Осенний праздник.

Тема 2. «Дружная семья»

Практика. Конкурсная программа для всей семьи, включающая в себя конкурсы на тему искусства, спорта, экологии, окружающего мира.

Зимние каникулы

Тема 1. «В гостях у сказки»

Практика. Зимний праздник.

Тема 2. «Соберём снежинки вместе»

Практика. Экологический квест.

Весенние каникулы

Тема 1. «Весёлые каникулы»

Практика. Конкурсная программа.

Тема 2. «Новое движение»

Практика. Мастер-класс.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Занятия по программе «Вдохновение» проводятся в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком и расписанием, утвержденным директором МАУДО «ДЭБЦ».

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	36	108	2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу
2 год	сентябрь	май	36	36	108	2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу

Учебные занятия прерываются в дни общепринятых новогодних каникул, в праздничные дни: 04 ноября, 07 января, 23 февраля, 08 марта, 01 мая, 09 мая.

Входная диагностика проводится в начале учебного года (с 1 по 15 сентября). Текущий контроль осуществляется в течение учебного года по разделам (темам). Промежуточная аттестация проводится в период с 15 мая по 28 мая.

Календарный учебный график с указанием даты, времени, места проведения, темы, формы занятия и контроля, количеством часов представлен в составе Рабочей программы (Приложение 1).

1 год обучения
Форма обучения: очная

№ п/п	Месяц	№ г р	Дата		Время проведения занятия	Форма проведен ия занятия	Ко л- во ча сов	Наименование разделов и тем	Место проведени я	Форма контроля/ аттестации	Примеча ние
			Планир уемая	Факт ическ ая							
1.	Раздел 1. Ритмика и Танец (подготовительный этап)										
1.1	Сентябрь		16.09.25		12.55 - 13.30	Беседа	1ч.	Тема 1. «Давайте знакомиться!» (вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
1.2	Сентябрь		18.09.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45	Практичес кое занятие	2ч	Тема 2. «Элементы классического, народного и современного танцев»	Аудитория	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.	
1.3	Сентябрь		23.09.25 25.09.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 -13.30	Беседа. Наглядны й показ	2ч	Тема 3. «Построения и перестроения»	Аудитория	Анализ выполнения упражнений	
1.4			25.09.25 30.09.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 -13.30	Беседа. Наглядны й показ	2ч	Тема 4. «Музыкально- пространственные композиции»	Аудитория	Анализ выполнения упражнений	
1.5	Октябрь		02.10.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45	Беседа. Наглядны й показ	2ч	Тема 5. «Активизация и развитие творческих способностей»	Аудитория	Контроль над исполнением упражнения	

1.6			07.10.25 09.10.25 14.10.25 16.10.25 21.10.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 - 13.30	Беседа. Наглядны й показ	7ч	Тема 6. «Элементы партерной гимнастики»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
1.7			23.10.25		12.55 - 13.30	Практичес кое занятие	1ч	Тема 7. «Ритмика и танец» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
	Вариативная часть Осенние каникулы										
	Октябрь		28.10.25		10.00 - 11.20		2ч	Тема 8. «Танцевальная страна»	Аудитория	Наблюдение	
	Ноябрь		01.11.25		10.00 - 11.20	Познавател ьная программа	2ч	Тема 9. «Музыкальная экология»	Аудитория	Наблюдение	
2.	Раздел 2. Гимнастика										
2.1	Ноябрь		06.11.25		12.55 - 13.30	Беседа	1ч	Тема 1. «Гимнастика для всех»(вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
2.2			06.11.25 11.11.25		11.25 - 12.00 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	2ч	Тема 2. «Дыхательные упражнения»	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	
2.3			13.11.25 18.11.25 20.11.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	4ч	Тема 3. «Общеразвивающие упражнения»	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	

2.4			20.11.25 25.11.25 27.11.25 02.12.25 04.12.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	6ч	Тема 4. «Силовые упражнения»	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	
2.5			04.12.25 09.12.25 11.12.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	4ч	Тема 5. «Оздоровительно- акробатический комплекс»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
2.6			16.12.25 18.12.25		11.25 - 12.00 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	2ч	Тема 6. «Гибкость и релаксация»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
2.7			18.12.25 23.12.25		11.25 - 12.00 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	2ч	Тема 7. Имитационно- игровые упражнения.	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	
2.8			25.12.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45	Практическ ое занятие	2ч	Тема 8. «Весёлая гимнастика» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
	Вариативная часть Зимние каникулы										
			03.01.26		10.00 -10.35	Новогодни й праздник.	1ч	Тема 8. «Волшебная сказка»	Аудитория	Наблюдение	
			08.01.26		10.00 -11.20	Коллективн ое чаепитие.	1ч	Тема 9. «Рождественские посиделки»	Аудитория	Наблюдение	

3.	Раздел 3. Классический танец										
3.1			13.01.26		13.10 - 13.50	Беседа.	1ч	Тема 1. «Мир классического танца» (вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
3.2			15.01.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00	Беседа. Практическое занятие	1ч	Тема 2. «Азбука классического танца»	Аудитория	Контроль над выполнением упражнений	
3.3			15.01.26 20.01.26 22.01.26 27.01.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическое занятие	5ч	Тема 3. «Экзерсис у станка»	Аудитория	Анализ исполнения движений	
3.4			29.01.26 03.02.26 05.02.26 10.02.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическое занятие	6ч	Тема 4. «Экзерсис на середине»	Аудитория	Анализ исполнения движений	
3.5			12.02.26 17.02.26 19.02.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическое занятие	4ч	Тема 5. «Классическая партерная гимнастика»	Аудитория	Анализ выполнения упражнений	
3.6			19.02.26 24.02.26 26.02.26 03.03.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическое занятие	5ч	Тема 6. «Аллегро»	Аудитория	Анализ исполнения движений	
3.7			05.03.26		11.30 - 12.10	Практическое занятие	2ч	Тема 7. «Мы любим классический танец» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	

4.	Раздел 4. Народно-сценический танец										
4.1			10.03.26		11.20 – 12.00	Беседа. Наглядный показ	1ч	Тема 1. «Знакомимся с народами мира» (вводный урок)	Аудитория	Устный опрос	
4.2			12.03.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	1ч	Тема 2. «Параллельные позиции ног»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.3			12.03.26 17.03.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	3ч	Тема 3. «Позиции рук в народно- сценическом характере»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.4			19.03.26 24.03.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	3ч	Тема 4. «Экзерсис на середине зала»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.5			26.03.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00	Практическ ое занятие	2ч	Тема 5. «Подготовка к вращению»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
	Вариативная часть										
	Весенние каникулы										
			27.03.26		10.00 – 11.30	Конкурсная программа.	1ч	Тема 10. «Весёлая капель»»»	Аудитория	Наблюдение	
			29.04.26		10.00 – 11.30	Конкурсная программа для детей и их родителей	2ч	Тема 11. «Дружная семья»	Аудитория	Наблюдение	

Инвариантная часть											
4.6			02.04.26 07.04.26 09.04.26 14.04.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	6ч	Тема 6. «Элементы этюдов и танцев»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.7			16.04.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	2ч	Тема 7. «Прыжки с поворотом»	Аудитория	Контроль над выполнением движений	
4.8			21.04.26 23.04.26 28.04.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	4ч	Тема 8. «Подготовка к дробным элементам»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.9			30.04.26		13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	2ч	Тема 9. «Народные мотивы» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
5.	Раздел 5. Современный танец										
5.1			05.05.26		13.10 - 13.50	Беседа.	1ч	Тема 1. «Особенности современного танца»(вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
5.2			07.05.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00	Беседа. Практическ ое занятие	1ч	Тема 2. «История танца»	Аудитория	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.	
5.3			07.05.26		13.10 - 13.50	Беседа. Практическ ое занятие	1ч	Тема 3. «Музыкальная грамотность»	Аудитория	Анализ усвоения материала	

5.4			12.05.26 14.05.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00	Практическ ое занятие	2ч	Тема 4. «Дыхание и движение»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
5.5			14.05.26 19.05.26 21.05.26 26.05.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	5ч	Тема 5. «Координационно- ритмичная основа танца»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
5.6			28.05.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00	Практическ ое занятие	2ч	Тема 7. «Дети современности» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала Промежуточная аттестация «Тесты для определения анатомо- физиологических особенностей учащихся»	

2 год обучения

Форма обучения: очная

№ п/п	Месяц	№ гр	Дата		Время проведени я занятия	Форма проведения занятия	Кол -во ча сов	Наименование разделов и тем	Место проведен ия	Форма аттестации/к онтроля	Примеча ние
			Планиру емая	Фак ти чес кая							
1.	Раздел 1. Ритмика и Танец										
1.1	Сентябрь		02.09.26		14.00-14.35	Беседа	1ч.	Тема 1. «И снова здравствуйте!» (вводное занятие)	Аудитор ия	Устный опрос	
1.2	Сентябрь		04.09.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Наглядный показ	2ч	Тема 2. «Элементы классического, народного и современного танцев»	Аудитор ия	Анализ выполнения упражнений	
1.3	Сентябрь		09.09.26 11.09.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Наглядный показ	2ч	Тема 3. «Построения и перестроения»	Аудитор ия	Анализ выполнения упражнений	
1.4			11.09.26 16.09.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Наглядный показ	2ч	Тема 4. «Музыкально- пространственные композиции»	Аудитор ия	Анализ выполнения упражнений	
1.5	Октябрь		18.09.26		14.45-15.20	Беседа.	2ч	Тема 5. «Активизация и	Аудитор	Контроль над	

					15.25-16.00	Наглядный показ		развитие творческих способностей»	ия	исполнением упражнения	
1.6			23.09.26 25.09.26 30.09.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Наглядный показ	4ч	Тема 6. «Элементы партерной гимнастики»	Аудитор ия	Анализ усвоения материала	
1.7			02.10.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	2ч	Тема 7. «Танцевальная ритмика» (итоговое занятие)	Аудитор ия	Контрольный просмотр изученного материала	
2.	Раздел 2. Гимнастика										
2.1	Ноябрь		07.10.26		10.00-11.20	Беседа	2ч	Тема 1. «Гимнастика для всех» (вводное занятие)	Аудитор ия	Устный опрос	
2.2			09.10.26		10.00-11.20	Практическ ое занятие	2ч	Тема 2. «Дыхательные упражнения»	Аудитор ия	Анализ выполнения упражнения	

2.3			14.10.26 16.10.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 3. «Общеразвивающие упражнения»	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	
2.4			16.10.26 21.10.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 4. «Основные акробатические упражнения»	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	
2.5			23.10.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 5. «Оздоровительно-акробатический комплекс»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
Вариативная часть Осенние каникулы											
	Октябрь		28.10.26		10.00-11.20	Осенний праздник.	1ч	Тема 8. «Осенний урожай»	Аудитория	Наблюдение	
	Ноябрь		03.11.26		10.00-11.20	Конкурсная программа для всей семьи.	1ч	Тема 9. «Дружная семья»	Аудитория	Наблюдение	
Инвариантная часть											
2.6			06.11.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 6. «Оздоровительно-релаксационные упражнения»	Аудитория	Анализ усвоения материала.	

2.7			11.11.26 13.11.26 18.11.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	4ч	Тема 7. «Силовые перемещения, игры и эстафеты с элементами акробатических упражнений»	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	
2.8			20.11.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 8. «Корректирующая гимнастика»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
2.9			25.11.26		14.00-14.35	Практическое занятие	1ч	Тема 9. «Весёлая гимнастика» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
3.	Раздел 3. Классический танец										
3.1			27.11.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа.	1ч	Тема 1. «Мир классического танца» (вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
3.2	Декабрь		27.11.26 02.12.26 04.12.26 09.12.26 11.12.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Практическое занятие	6ч	Тема 2. «Экзерсис у станка»	Аудитория	Контроль над выполнением упражнений	
3.3			11.12.26 16.12.26 18.12.26 23.12.26 25.12.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	7ч	Тема 3. «Экзерсис на середине»	Аудитория	Анализ исполнения движений	

3.4			30.12.26		14.00-14.35	Практическое занятие	1ч	Тема 6. «Мы любим классический танец» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
	Вариативная часть Зимние каникулы										
			05.01.27		10.00-11.20	Зимний праздник.	2ч	Тема 7. «В гостях у сказки»	Аудитория	Наблюдение	
			07.01.27		10.00-11.20	Экологический квест.	2ч	Тема 8. «Соберём снежинки вместе»	Аудитория	Наблюдение	
4.	Раздел 4. Народно-сценический танец										
4.1	Январь		13.01.27		14.00-14.35	Беседа. Наглядный показ	1ч	Тема 1. «Мир народно-сценического танца» (вводное занятие)	Аудитория	Устный контроль	
4.2			15.01.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 2. «Комплекс упражнений для разогрева»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.3			20.01.27 22.01.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 3. «Выворотные позиции ног»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.4			22.01.27 27.01.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 4. «Позиции и положения рук»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.5			29.01.27		14.00-14.35	Практическое	6ч	Тема 5. «Экзерсис у	Аудитория	Анализ	

			03.02.27 05.02.27 10.02.27		14.45-15.20 15.25-16.00	е занятие		станка»	я	усвоения материала	
4.6			12.02.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	2ч	Тема 6. «Прыжки в комбинациях»	Аудитори я	Анализ усвоения материала	
4.7			17.02.27 19.02.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	2ч	Тема 7. «Вращения»	Аудитори я	Контроль над выполнением движений	
4.8			19.02.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	1ч	Тема 8. «Мужская техника»	Аудитори я	Анализ усвоения материала	
4.9			26.02.27 03.03.27 05.03.27 12.03.27 17.03.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	8ч	Тема 9. «Этюды и танцы»	Аудитори я	Анализ усвоения материала	
4. 10			19.03.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	2ч	Тема 10. «Народные мотивы» (итоговое занятие)	Аудитори я	Контрольный просмотр изученного материала	
	Вариативная часть Весенние каникулы										
			25.03.27		10.00 –12.40 12.00 –13.40	Конкурсная программа.	2ч	Тема 11. «Весёлые каникулы»	Аудитори я	Наблюдение	
			30.03.27		10.00 –12.40 12.00 –13.40	Мастер- класс.	2ч	Тема 12. «Новое движение»	Аудитори я	Наблюдение	

5.	Раздел 5. Современный танец										
5.1	Апрель		31.03.27		14.00-14.35	Беседа.	1ч	Тема 1. «Мир современного танца» (вводное занятие)	Аудитори я	Устный опрос	
5.2			02.04.27 07.04.27 09.04.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Практическ ое занятие	4ч	Тема 2. «Диско». «Хип-хоп».	Аудитори я	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.	
5.3			09.04.27 14.04.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Практическ ое занятие	2ч	Тема 3. «Азбука музыкально-пластического движения»	Аудитори я	Анализ усвоения материала	
5.4			16.04.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическ ое занятие	2ч	Тема 4. «Основы организации правильного дыхания»	Аудитори я	Анализ усвоения материала	
5.5	Апрель-май		21.04.27 23.04.27 28.04.27 30.04.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическ ое занятие	6ч	Тема 5. «Кординационно-ритмические основы танца»	Аудитори я	Анализ усвоения материала	

5.6			05.05.27 07.05.27 12.05.27 14.05.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	6ч	Тема 6. «Базовые элементы танцевальных стилей «Диско», «Хип-хоп»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
5.7			19.05.27		14.00-14.35	Практическое занятие	1ч	Тема 7. «Танцевальная импровизация»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
5.8			21.05.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 8. «Дети современности» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала Промежуточная аттестация «Тестовые задания и система развития знаний, умений и навыков воспитанников»	

2.2. Формы аттестации, контроля

При реализации программы используется несколько видов контроля.

Входящий контроль направлен на выявление знаний, умений и навыков обучающихся по предмету. Он позволяет определить начальный (исходный) уровень знаний и умений, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль осуществляется в повседневной работе по мере прохождения темы, раздела, с целью проверки усвоения материала и выявления пробелов в знаниях учащихся. Он позволяет получить непрерывную информацию о ходе и качестве усвоения учебного материала и на основе этого оперативно вносить изменения в учебный процесс.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося, степень освоения им учебных задач в конце каждого учебного года и осуществляется в форме различных тестовых заданий и систем развития знаний, умений и навыков, контрольных просмотров (в завершении 1 года обучения по программе осуществляется промежуточная аттестация и учащиеся переводятся на 2 года обучения).

Итоговая аттестация направлена на проверку конкретных результатов обучения, выявление степени усвоения учащимися системы знаний, умений и навыков по завершению освоения образовательной программы. Проходит в виде показательного выступления в рамках школьных, городских, областных мероприятий, конкурсов, фестивалей (итоговая аттестация осуществляется в конце третьего года, по завершению обучения учащихся по образовательной программе).

2.3 Оценочные материалы

Формы контроля		Оценочные материалы	Формы фиксации предъявления образовательных результатов
Входная диагностика	- наблюдение; - тестирование.	- тест креативности Торренса; - определение психологического климата в группе (Приложение 4). - тестовые задания и система развития знаний, умений и навыков воспитанников (Приложение 2).	- карта учётов результатов учащихся.
Текущий контроль	- анализ усвоения материала; - анализ выполнения упражнения; - контроль над исполнением упражнения	- творческие задания, вытекающие из содержания занятий; - разноуровневые практические задания. - анкета незаконченных предложений (Приложение 5). - Тесты для определения анатомо-физиологических особенностей детей (Приложение 3).	- таблицы проявлений творческих способностей
Итоговый контроль Промежуточная аттестация	- отчетное выступление - контрольный просмотр изученного материала	- таблицы оценивания творческой работы учащихся.	- наградные материалы; - фото- и видео-материалы; - анализ участия учащихся в мастер-классах, конкурсах, выступлениях.

2.4 Методическое обеспечение программы

Особенности содержания образовательного процесса, реализуемого в хореографическом зале, является спиралевидное усложнение изучаемого материала и видов деятельности учащихся: предусматривается обучение «от простого к сложному», учебный материал усложняется, происходит

совершенствование учащимися знаний, умений, навыков на новом витке развития.

Методы, используемые при работе:

- объяснительно-иллюстративный или репродуктивный метод;
- проблемно-поисковый (эвристический) метод;
- словесный метод;
- наглядный метод;
- практический метод;
- метод контроля и самоконтроля;
- методы воспитания.

В программе так же используются такие методы и формы занятий, как мотивация и стимулирование, когда на первых занятиях педагог формирует интерес обучающихся к обучению и самому себе, создавая ситуацию успеха в учебном процессе, используя при этом:

- аудиовизуальные, практические занятия;
- подвижные игры;
- методы эмоционального стимулирования;
- самостоятельные задания;
- анализ, обобщение, систематизацию полученных знаний и умений;
- проблемные, поисковые формы занятий;
- выполнение работ под руководством педагога;
- дозированная помощь;
- контроль в виде экспертизы, анализа и коррекции; взаимоконтроль, самоконтроль, которые могут быть устными.

Программой предусмотрен методический материал:

- аудиоаппаратура с флеш-носителем;
- презентации;

- коврики;
- зеркала;
- гимнастический мяч;
- гимнастический блок;
- хореографический станок;
- скакалка.

Алгоритм учебного занятия

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного.

Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

1 этап: организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный.

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию).

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (к примеру, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям).

4 этап: основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

Усвоение новых знаний и способов действий

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

Первичная проверка понимания

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение усвоения новых знаний и способов действий. Применяют тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

5 этап: контрольный

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: итоговый

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели? Поощряет ребят за учебную работу.

7 этап: рефлексивный

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: информационный.

Задача: обеспечение понимания логики дальнейших заданий, цели, содержания, способов выполнения.

Содержание: Определение перспективы следующих занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

2.5 Материально-техническое обеспечение программы

Помещение для занятий должно соответствовать требованиям и нормам СанПина, должно быть просторным, светлым, сухим, теплым, хорошо проветриваемым и по объёму и размерам полезной площади соответствовать числу занимающихся, а так же оснащено всем необходимым для занятий хореографией.

Помещение для занятий – учебный класс (кабинет, аудитория) для проведения занятий.

Оборудование: шкаф для хранения методического материала, костюмов, зеркало.

Техническое оснащение: ноутбук, музыкальный центр, мобильный телефон.

Инструменты и материалы: гимнастические коврики, блоки, резинки, мячи.

Дидактическое обеспечение: реквизит для проведения игр, мероприятий.

Для дистанционного обучения обучающемуся необходимо иметь компьютер или смартфон с выходом в Интернет.

2.6 Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа воспитания является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вдохновение» художественной направленности.

Возраст обучающихся: 5-12 лет.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

- Гражданско-патриотическое воспитание
- Нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей
- Воспитание положительного отношения к труду и творчеству
- Здоровьесберегающее воспитание
- Социокультурное и медиакультурное воспитание
- Культурологическое и эстетическое воспитание
- Правовое воспитание и культура безопасности учащихся
- Экологическое воспитание

- Профориентационное воспитание.

2. Цель и задачи воспитательной работы

Цель: развитие личности обучающегося, содействии его самоопределению и социализации средствами хореографической деятельности.

Для реализации данной цели необходимо решать следующие **задачи:**

- способствовать осознанному определению и принятию обучающимися духовно-нравственных ценностей и ориентиров;
- формировать навыки совместной коллективной творческой деятельности: коммуникативные качества и навыки общения, чувство коллективизма и взаимовыручки и дисциплины;

3. Планируемый результат воспитательной работы

- принятие и освоение российских традиционных духовных ценностей, правил и норм поведения в обществе;
- основы российской идентичности;
- стремление к саморазвитию;
- ценностные установки и социально значимые качества личности;
- активное участие в социально значимой деятельности.

4. Формы, методы, технологии воспитания

Информация. *Формы работы* - индивидуальные и групповые.

Формы проведения воспитательных мероприятий: ролевая игра, игра по станциям, беседа, поход выходного дня, конкурс внутри коллектива, сбор, трудовой десант, социальная акция, творческая мастерская, кинопросмотр, концертная программа, познавательно-развлекательное мероприятие, конкурс-игровая программа, танцевально-развлекательная программа, интеллектуальный квест, праздник, коллективное творческое дело.

Методы воспитания: беседа, дискуссия, пример, поощрение, создание социальных проб, убеждение, требования, игра, метод саморегулирования, метод воспитывающих ситуаций, поручения, соревнования, метод анализа деятельности и общения.

Технологии воспитания: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, проектная, технология деловой игры, технология ценностно-ориентированного общения и др.

5. Календарный план воспитательной работы объединения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Творческая мастерская»

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
СЕНТЯБРЬ				
1.	День открытых дверей «Здравствуй, школа!»		01.09.25	Фотоотчет
ОКТЯБРЬ				
2.	Осенний праздник «Осенние традиции»	Создание условий для совместной деятельности учащихся и общения между собой.	28.10.25	Участие в осеннем празднике в качестве гостей.
3.	Мастер-класс «Новинка вечеринка»	Развитие новых навыков у учащихся.	30.10.25	Участие в мастер-классе.
НОЯБРЬ				
4.	Мероприятие-беседа «День народного единства»	Формирование чувства нравственности и толерантности к культурам разных народов.	04.11.25	Участие в мероприятии в качестве собеседника.
5.	Праздничное мероприятие «День матери»	Формирование чувства любви к своей семье.	28.11.25	Участие на празднике в качестве гостей.
ДЕКАБРЬ				
6.	Новогодний праздник «Чудеса нарядной ёлки»	Формирование чувства сплоченности учащихся между собой, проявление себя как артиста.	31.12.25	Участие в новогоднем празднике в качестве гостей.

ЯНВАРЬ				
7.	Конкурсная программа «Весёлые каникулы»	Развитие коммуникативных качеств у учащихся.	03.01.26	Участие в качестве конкурсантов.
ФЕВРАЛЬ				
8.	Международный конкурс «Синяя Роза»	Проявление работоспособности и приобретение опыта на большой сцене.	05.02.26	Участие в качестве конкурсантов.
9.	Конкурсная программа «День защитников Отечества»	Формирование чувства патриотизма, проявление себя.	23.02.26	Участие в качестве конкурсантов.
МАРТ				
10.	Праздничное мероприятие «Международный женский день»	Формирование чувства сплоченности учащихся между собой, проявление себя как артиста.	08.03.26	Участие в новогоднем празднике в качестве гостей.
АПРЕЛЬ				
11.	Городской фестиваль- конкурс «Ты свети, свети, Ярило»	Формирование интереса и чувства любви к народному творчеству.	04.05.26	Участие в качестве конкурсантов.
МАЙ				
12.	Праздничное мероприятие «День Победы»	Развитие гражданского патриотизма.	09.05.26	Выступление
15.	Благотворительный отчетный концерт для родителей.	Формирование чувства ответственности и любви к своей семье.	19.05.26	Выступление
«Работа с родителями»				
1.	Организационное родительское собрание	Знакомство родителей с режимом, правилами, условиями обучения в ТО.	Сентябрь	Фотоотчет
2.	Индивидуальные консультации для родителей	Решение текущих вопросов.	в течение учебного года	Консультация родителей
3.	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с деятельностью учащихся.	декабрь, апрель	Показ занятия учащимися.
4.	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов.	Май	Подведение итогов.
«Профилактика»				
1.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Формирование понимания у учащихся о правилах поведения и технике безопасности на занятиях и в окружающей среде.	сентябрь	Проведение первичного инструктажа.

2.	Проведение учений по эвакуации при ЧС	Формирование понимания у учащихся о правилах при ЧС.	Октябрь	Проведение учения.
3.	Проведение бесед по антикоррупционному поведению	Формирование понимания у учащихся о правилах антикоррупционного поведения.	Ноябрь	Проведение бесед.
4.	Проведение бесед антинаркотической направленности	Формирование понимания у учащихся о вреде наркотиков.	Декабрь	Проведение бесед.
5.	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Формирование понимания у учащихся о правилах поведения и технике безопасности на занятиях и в окружающей среде.	Январь	Проведение повторного инструктажа по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта
6.	Проведение бесед по информационной безопасности в сети	Формирование понимания у учащихся о правилах поведения в сети.	Февраль	Проведение бесед.
6.	Беседы по профилактике разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий	Формирование понимания у учащихся о способах разрешения конфликтных ситуаций.	Март	Проведение бесед.
7.	Проведение бесед о здоровом образе жизни	Приобщение учащихся к здоровому образу жизни.	Апрель	Проведение бесед.
8.	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов	Формирование понимания у учащихся о правилах поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов.	Май	Проведение бесед.

Список литературы

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. 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».
3. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями).
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам протокол от 03.09.2018 № 10).
8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание» Национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам протокол от 03.09.2018 № 10).

9. Федеральный проект «Цифровая образовательная среда» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» (протокол от 07.12.2018 № 3).

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ». - для программ, которые реализуются в сетевой форме.

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

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

16. Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях (вместе с Методическими рекомендациями по

формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

17. Письмо Министерства просвещения РФ от 15.04.2022 № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации» (вместе с «Методическими рекомендациями «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления»).

18. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

19. Постановление Правительства Оренбургской области от 04.07.2019 №485-пп «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области».

20. Приказ министерства образования Оренбургской области от 19.07.2023 № 01- 21/1090 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением

дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» в Оренбургской области в соответствии с социальными сертификатами.

21. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детский экологический центр» г. Оренбурга.

22. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в МАУДО «Детский эколого-биологический центр».

Литература для педагогов

– Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. // - М.: Лань, Планета музыки- 2019, - С. 691.

– Аловерт, Нина Борис Эйфман. Вчера, сегодня...: моногр. / Нина Аловерт. // - М.: Балтийские сезоны, 2015. С. 258.

– Ауэрбах, Л. Л. Ауэрбах. Рассказы о вальсе / Л. Ауэрбах. - М.: Советский композитор, 2020, С. 336.

– Буйлова, Л.Н. Специфические особенности методического сопровождения и программно-методического обеспечения деятельности педагога в условиях создания новых мест дополнительного образования: от дополнительной общеразвивающей программы к учебно-методическому комплексу / Л. Н. Буйлова // Про-ДОД. – 2022. – № 6(42). – С. 5-16.

– Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2020.

Для учащихся

– Дешкова И. Загадки Терпсихоры.- М.: Детская литература, 2021. С.241;

– Жданов Л.В. Вступление в балет.- М.: Планета, 2000, С.523;

– Пасютинская В. Волшебный мир танца.- М.: Просвещение, 2003, С. 201;

– Ромм В. Большой театр Сибири. - Новосибирск, 1990, С. 156;

Для родителей

- Авилова С.А. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений» // Т. В. Калинина - Волгоград: Учитель, 2018г., С. - 524;
- Ротерс Т. Т. «Музыкально-ритмическое воспитание»- М.: Просвещение, 2020, С. 128;
- Дереклеева Н. И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы».- М.: ВАКО, 2020, С. - 321;

Интернет-ресурсы

1. Министерство просвещения Российской Федерации: сайт. –
URL: <https://edu.gov.ru>
2. Навигатор дополнительного образования Оренбургской области.–
URL:<https://dop.edu.orb.ru>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
На 2025-2026 учебный год
К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Вдохновение»
Художественной направленности

Возраст обучающихся: 5-8 лет
Срок реализации: 2 года
Количество часов на 1 учебный год: 108

Автор-составитель:
Махно Дарья Валерьевна, педагог
дополнительного образования

г. Оренбург, 2025

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вдохновение» художественной направленности.

Форма реализации программы - очная.

Уровень сложности содержания программы - стартовый.

Особенности обучения в учебном году:

- Год обучения: 1
- Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа на текущий год: 5-8 лет;

- Объём учебных часов в текущем учебном году: 108.

Режим занятий в текущем учебном году: 2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу (продолжительность занятия 35 минут первое полугодие, 40 минут второе полугодие).

Перерыв между двух часовыми занятиями 10 минут.

- Место реализации программы - МОАУ «СОШ 34» (ул. Туркестанская 11А).

- Формы занятий: (и их сочетания) - групповая, индивидуальная.

Особенности реализации содержания

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов			Форма организа ции занятия	Форма контроля/аттеста ции
		Всего	Теория	Практика		
1.	Инвариантная часть Раздел 1. Ритмика и Танец (подготовительный этап)					
1.1	Тема 1. «Давайте знакомиться!» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос
1.2	Тема 2. «Элементы классического, народного и современного танцев»	2		2	групповая	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
1.3	Тема 3. «Построения и перестроения»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала

1.4	Тема 4. «Музыкально-пространственные композиции»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала
1.5	Тема 5. «Активизация и развитие творческих способностей»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала
1.6	Тема 6. «Элементы партерной гимнастики»	7		5	групповая	Анализ усвоения материала
				2	индивидуальная	Анализ усвоения материала
1.7	Тема 7. «Ритмика и танец» (итоговое занятие)	1		1	групповая	Контрольный просмотр изученного материала
2.	Раздел 2. Гимнастика					
2.1	Тема 1. «Гимнастика для всех» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос
2.2	Тема 2. «Дыхательные упражнения»	2		2	групповая	Анализ выполнения упражнений
2.3	Тема 3. «Общеразвивающие упражнения»	4		4	групповая	Анализ выполнения упражнений
2.4	Тема 4. «Силовые упражнения»	6		4	групповая	Анализ выполнения упражнений
				2	индивидуальная	Анализ выполнения упражнений
2.5	Тема 5. «Оздоровительно-акробатический комплекс»	4		4	групповая	Анализ выполнения движений
2.6	Тема 6. «Гибкость и релаксация»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений
2.7	Тема 7. «Имитационно-игровые упражнения»	2		2	групповая	Анализ выполнения упражнений
2.8	Тема 8. «Весёлая гимнастика» (итоговое занятие)	2		2	групповая	Контрольный просмотр изученного материала
3.	Раздел 3. Классический танец					
3.1	Тема 1. «Мир классического танца» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос
3.2	Тема 2. «Азбука классического танца»	1		1	групповая	Самооценка обучающихся своих знаний и

						умений.
3.3	Тема 3. «Экзерсис у станка»	5		5	групповая	Контроль над выполнением упражнений
3.4	Тема 4. «Экзерсис на середине»	6		6	групповая	Контроль над выполнением упражнений
3.5	Тема 5. «Классическая партерная гимнастика»	4		4	групповая	Анализ усвоения материала
3.6	Тема 6. «Аллегро»	5		3	групповая	Анализ усвоения материала
				2	индивидуальная	Анализ усвоения материала
3.7	Тема 7. «Мы любим классический танец» (итоговое занятие)	2		2	групповая	Контрольный просмотр изученного материала
4.	Раздел 4. Народно-сценический танец					
4.1	Тема 1. «Знакомимся с народами мира» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос
4.2	Тема 2. «Параллельные и свободные позиции ног»	1		1	групповая	Анализ усвоения материала
4.3	Тема 3. «Позиции рук в народно-сценическом характере»	3		3	групповая	Анализ усвоения материала
4.4	Тема 4. «Экзерсис на середине зала»	3		3	групповая	Контроль над выполнением упражнений
4.5	Тема 5. «Подготовка к вращению»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала
4.6	Тема 6. «Элементы этюдов и танцев»	6		6	групповая	Анализ усвоения материала
4.7	Тема 7. «Прыжки с поворотом»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений
4.8	Тема 8. «Подготовка к дробным элементам»	4		4	групповая	Анализ усвоения материала
4.9	Тема 9. «Народные мотивы» (итоговое занятие)	2		2	групповая	Контрольный просмотр изученного материала
5.	Раздел 5. Современный танец					
5.1	Тема 1. «Особенности современного танца»(вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос

5.2	Тема 2. «История танца»	1		1	групповая	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.
5.3	Тема 3. «Музыкальная грамотность»	1		1	групповая	Устный контроль
5.4	Тема 4. «Дыхание и движение»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала
5.5	Тема 5. «Кординационно-ритмичная основа танца»	5		5	групповая	Контроль над выполнением движений
5.6	Тема 7. «Дети современности» (итоговое занятие)	2		2	групповая	Контрольный просмотр изученного материала Промежуточная аттестация «Тесты для определения анатомо-физиологических особенностей учащихся» (Приложение № 3)
Вариативная часть						
Осенние каникулы						
1.	«Танцевальная страна» (конкурсная программа)	1		1	групповая	Практическое задание, наблюдение
2.	«Музыкальная экология» (познавательная программа)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение
Зимние каникулы						
1.	«Волшебная сказка» (новогодний праздник)	1		1	групповая	Практическое задание, наблюдение
2.	«Рождественские посиделки» (коллективное чаепитие)	1		1	групповая	Практическое задание, наблюдение
Весенние каникулы						
1.	«Весёлая капель» (конкурсная программа)	1		1	групповая	Практическое задание, наблюдение
2.	«Дружная семья» (конкурсная программа для детей и их родителей)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение
	Всего:	108		108		

2. Цель и задачи

Цель: развитие творческих, физических, музыкальных способностей средствами хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

– сформировать у учащихся знания о правилах поведения на занятиях и ПДД;

– сформировать у учащихся базовые хореографические и физические данные (сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, рост, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз);

– способствовать возникновению у детей чувства характера музыкального сопровождения, выражения чувств с помощью танца;

– обучить свободно, ориентироваться в пространстве, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;

– обучить основным элементам партерной гимнастики: упражнения «Корзиночка», «Уголок», «Бабочка», «Складочка»;

– обучить основным элементам народного, классического и современного танцев (бытовой шаг, шаг с носка (танцевальный), шаг на полупальцах, легкий бег, 1 и 2 прямые позиции ног. 1 и 2 позиции рук, подготовительное положение).

Развивающие:

Развивать:

– положительную мотивацию к обучению хореографии и успешному освоению программы;

– художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, приобщение к его истории и традициям;

- музыкально-танцевальные способности, потребность к творческому самовыражению;
- профессиональные физические данные (техника, мастерство, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, танцевальный шаг, верчение и т. п.);
- музыкальную память (чувство ритма, координация движений, музыкальный слух);
- кругозор.

Воспитательные:

Воспитывать:

- интерес к танцевальному искусству;
- эстетически-нравственное восприятие окружающего мира, любви к прекрасному;
- толерантность, доброту, трудолюбие, терпение, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, умения работать в коллективе и в парах;
- культуру общения, уважительное отношение к окружающим.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты

Будут сформированы:

- интерес к хореографическому творчеству;
- эстетически-нравственное восприятие окружающего мира, любовь к прекрасному;
- толерантность, доброта, трудолюбие, терпение, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в парах;
- культура общения, уважительное отношение к окружающим.

Метапредметные результаты

Будут развиты:

- положительная мотивация к обучению хореографии и успешному освоению программы;
- заинтересованность танцевальным искусством, приобщение к его истории и традициям, развитие художественного вкуса;
- музыкально-танцевальные способности, потребность к творческому самовыражению;
- профессиональные физические данные (техника, мастерство, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть, танцевальный шаг, верчение и т. п.);
- музыкальная память (чувство ритма, координация движений, музыкальный слух);
- кругозор.

Предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- правила поведения на занятии и ПДД;
- основные элементы партерной гимнастики: упражнения «Корзиночка», «Уголок», «Бабочка», «Складочка»;
- основные элементы народного, классического и современного танцев: бытовой шаг, «танцевальный» шаг с носка, шаг на полупальцах, легкий бег, 1 и 2 прямые позиции ног. 1, 2 позиции рук (подготовительное положение).

Учащиеся будут уметь:

- чувствовать характер музыкального сопровождения, выражать чувства с помощью танца;
- свободно ориентироваться в пространстве, различать выразительные средства, согласовывать свои движения с музыкой;
- обладать базовыми хореографическими и физическими данными (сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, рост, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз).

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы «Вдохновение» на 2025-2026 учебный год.

№ п/п	Месяц	№ г р	Дата		Время проведения занятия	Форма проведен ия занятия	Ко л- во ча сов	Наименование разделов и тем	Место проведени я	Форма контроля/ аттестации	Примеча ние
			Планир уемая	Факт ическ ая							
1.	Раздел 1. Ритмика и Танец (подготовительный этап)										
1.1	Сентябрь		16.09.25		12.55 - 13.30	Беседа	1ч.	Тема 1. «Давайте знакомиться!» (вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
1.2	Сентябрь		18.09.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45	Практичес кое занятие	2ч	Тема 2. «Элементы классического, народного и современного танцев»	Аудитория	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.	
1.3	Сентябрь		23.09.25 25.09.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 -13.30	Беседа. Наглядны й показ	2ч	Тема 3. «Построения и перестроения»	Аудитория	Анализ выполнения упражнений	
1.4			25.09.25 30.09.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 -13.30	Беседа. Наглядны й показ	2ч	Тема 4. «Музыкально- пространственные композиции»	Аудитория	Анализ выполнения упражнений	
1.5	Октябрь		02.10.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45	Беседа. Наглядны й показ	2ч	Тема 5. «Активизация и развитие творческих способностей»	Аудитория	Контроль над исполнением упражнения	

1.6			07.10.25 09.10.25 14.10.25 16.10.25 21.10.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 - 13.30	Беседа. Наглядны й показ	7ч	Тема 6. «Элементы партерной гимнастики»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
1.7			23.10.25		12.55 - 13.30	Практичес кое занятие	1ч	Тема 7. «Ритмика и танец» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
	Вариативная часть Осенние каникулы										
	Октябрь		28.10.25		10.00 - 11.20		2ч	Тема 8. «Танцевальная страна»	Аудитория	Наблюдение	
	Ноябрь		01.11.25		10.00 - 11.20	Познавател ьная программа	2ч	Тема 9. «Музыкальная экология»	Аудитория	Наблюдение	
2.	Раздел 2. Гимнастика										
2.1	Ноябрь		06.11.25		12.55 - 13.30	Беседа	1ч	Тема 1. «Гимнастика для всех» (вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
2.2			06.11.25 11.11.25		11.25 - 12.00 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	2ч	Тема 2. «Дыхательные упражнения»	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	
2.3			13.11.25 18.11.25 20.11.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	4ч	Тема 3. «Общеразвивающие упражнения»	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	

2.4			20.11.25 25.11.25 27.11.25 02.12.25 04.12.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	6ч	Тема 4. «Силовые упражнения»	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	
2.5			04.12.25 09.12.25 11.12.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	4ч	Тема 5. «Оздоровительно- акробатический комплекс»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
2.6			16.12.25 18.12.25		11.25 - 12.00 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	2ч	Тема 6. «Гибкость и релаксация»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
2.7			18.12.25 23.12.25		11.25 - 12.00 12.55 - 13.30	Практическ ое занятие	2ч	Тема 7. Имитационно- игровые упражнения.	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	
2.8			25.12.25		11.25 - 12.00 12.10 - 12.45	Практическ ое занятие	2ч	Тема 8. «Весёлая гимнастика» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
	Вариативная часть Зимние каникулы										
			03.01.26		10.00 -10.35	Новогодни й праздник.	1ч	Тема 8. «Волшебная сказка»	Аудитория	Наблюдение	
			08.01.26		10.00 -11.20	Коллективн ое чаепитие.	1ч	Тема 9. «Рождественские посиделки»	Аудитория	Наблюдение	

3.	Раздел 3. Классический танец										
3.1			13.01.26		13.10 - 13.50	Беседа.	1ч	Тема 1. «Мир классического танца» (вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
3.2			15.01.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00	Беседа. Практическое занятие	1ч	Тема 2. «Азбука классического танца»	Аудитория	Контроль над выполнением упражнений	
3.3			15.01.26 20.01.26 22.01.26 27.01.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическое занятие	5ч	Тема 3. «Экзерсис у станка»	Аудитория	Анализ исполнения движений	
3.4			29.01.26 03.02.26 05.02.26 10.02.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическое занятие	6ч	Тема 4. «Экзерсис на середине»	Аудитория	Анализ исполнения движений	
3.5			12.02.26 17.02.26 19.02.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическое занятие	4ч	Тема 5. «Классическая партерная гимнастика»	Аудитория	Анализ выполнения упражнений	
3.6			19.02.26 24.02.26 26.02.26 03.03.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическое занятие	5ч	Тема 6. «Аллегро»	Аудитория	Анализ исполнения движений	
3.7			05.03.26		11.30 - 12.10	Практическое занятие	2ч	Тема 7. «Мы любим классический танец» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
4.	Раздел 4. Народно-сценический танец										

[illegible]

4.6			02.04.26 07.04.26 09.04.26 14.04.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	6ч	Тема 6. «Элементы этюдов и танцев»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.7			16.04.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	2ч	Тема 7. «Прыжки с поворотом»	Аудитория	Контроль над выполнением движений	
4.8			21.04.26 23.04.26 28.04.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	4ч	Тема 8. «Подготовка к дробным элементам»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.9			30.04.26		13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	2ч	Тема 9. «Народные мотивы» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
5.	Раздел 5. Современный танец										
5.1			05.05.26		13.10 - 13.50	Беседа.	1ч	Тема 1. «Особенности современного танца»(вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
5.2			07.05.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00	Беседа. Практическ ое занятие	1ч	Тема 2. «История танца»	Аудитория	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.	
5.3			07.05.26		13.10 - 13.50	Беседа. Практическ ое занятие	1ч	Тема 3. «Музыкальная грамотность»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
5.4			12.05.26 14.05.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00	Практическ ое занятие	2ч	Тема 4. «Дыхание и движение»	Аудитория	Анализ усвоения материала	

5.5			14.05.26 19.05.26 21.05.26 26.05.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00 13.10 - 13.50	Практическ ое занятие	5ч	Тема 5. «Координацион-но- ритмичная основа танца»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
5.6			28.05.26		11.30 - 12.10 12.20 - 13.00	Практическ ое занятие	2ч	Тема 7. «Дети современности» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала Промежуточная аттестация «Тесты для определения анатомо- физиологических особенностей учащихся»	

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
К ДООП «Вдохновение»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
На 2025-2026 учебный год
К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Вдохновение»
Художественной направленности

Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации: 2 год
Количество часов на 1 учебный год: 108

Автор-составитель:
Махно Дарья Валерьевна, педагог
дополнительного образования

г. Оренбург, 2025

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вдохновение» художественной направленности.

Форма реализации программы - очная.

Уровень сложности содержания программы - стартовый.

Особенности обучения в учебном году:

- Год обучения: 1
 - Возраст обучающихся, на которых рассчитана программа на текущий год: 9-12 лет;
 - Объём учебных часов в текущем учебном году: 108.
- Режим занятий в текущем учебном году: 2 раза в неделю по 2 часа и 1 часу (продолжительность занятия 45 минут).
- Перерыв между двух часовыми занятиями 10 минут.
- Место реализации программы - МОАУ «СОШ 34» (ул. Туркестанская 11А).
 - Формы занятий: (и их сочетания) - групповая, индивидуальная.

Особенности реализации содержания

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	Кол-во часов			Форма организа ции занятия	Форма контроля	Форма аттестаци и
		Всего	теория	практика			
1.	Раздел 1. Ритмика и Танец						
1.1	Тема 1. «И снова здравствуйте!» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос	
1.2	Тема 2. «Элементы классического, народного и современного танцев»	2		2	групповая	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.	

1.3	Тема 3. «Построения и перестроения»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала	
1.4	Тема 4. «Музыкально-пространственные композиции»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала	
1.5	Тема 5. «Активизация и развитие творческих способностей»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала	
1.6	Тема 6. «Элементы партерной гимнастики»	4		4	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
1.7	Тема 7. «Танцевальная ритмика» (итоговое занятие)	1			групповая	Контрольный просмотр изученного материала	
2.	Раздел 2. Гимнастика						
2.1	Тема 1. «Гимнастика для всех» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос	
2.2	Тема 2. «Дыхательные упражнения»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
2.3	Тема 3. «Общеразвивающие упражнения»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
2.4	Тема 4. «Основные акробатические упражнения»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
2.5	Тема 5. «Оздоровительно-акробатический комплекс»	2		2	групповая	Анализ выполнения упражнений	
2.6	Тема 6. «Оздоровительно-релаксационные упражнения»	2		2	групповая	Анализ выполнения упражнений	
2.7	Тема 7. «Силовые перемещения, игры и эстафеты с элементами акробатических упражнений»	4		4	групповая	Анализ усвоения материала	
2.8	Тема 8. «Корректирующая гимнастика»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений	

2.9	Тема 9. «Весёлая гимнастика» (итоговое занятие)	1		1	групповая	Контрольный просмотр изученного материала	
3.	Раздел 3. Классический танец						
3.1	Тема 1. «Мир классического танца» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос	
3.2	Тема 2. «Экзерсис у станка»	6		6	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
3.3	Тема 3. «Экзерсис на середине»	7		7	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
3.4	Тема 6. «Мы любим классический танец» (итоговое занятие)	1		1	групповая	Контрольный просмотр изученного материала	
4.	Раздел 4. Народно-сценический танец						
4.1	Тема 1. «Мир народно-сценического танца» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос	
4.2	Тема 2. «Комплекс упражнений для разогрева»	2		2	групповая	Анализ выполнения упражнений	
4.3	Тема 3. «Выворотные позиции ног»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала	
4.4	Тема 4. «Позиции и положения рук»	2		2	групповая	Анализ усвоения материала	
4.5	Тема 5. «Экзерсис у станка»	6		6	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
4.6	Тема 6. «Прыжки в комбинациях»	2		2	групповая	Контроль над выполнением упражнений	
4.7	Тема 7. «Вращения»	2		2	групповая	Контроль над выполнением движений	
4.8	Тема 8. «Мужская	1		1	групповая	Контроль над	

	техника»					выполнением движений	
4.9	Тема 9. «Этюды и танцы»	8		8	групповая	Контроль над выполнением движений	
4.10	Тема 10. «Народные мотивы» (итоговое занятие)	2		2	групповая	Контрольное исполнение изученного материала	
5.	Раздел 5. Современный танец						
5.1	Тема 1. «Мир современного танца» (вводное занятие)	1		1	групповая	Устный опрос	
5.2	Тема 2. «Диско». «Хип-хоп».	4		4	групповая	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.	
5.3	Тема 3. «Азбука музыкально-пластического движения»	2		2	групповая	Устный контроль	
5.4	Тема 4. «Основы организации правильного дыхания»	2		2	групповая	Устный контроль	
5.5	Тема 5. «Кординационно-ритмические основы танца»	6		6	групповая	Контроль над выполнением движений	
5.6	Тема 6. Базовые элементы танцевальных стилей «Диско», «Хип-хоп»	6		6	групповая	Контроль над выполнением движений	
5.7	Тема 7. «Танцевальная импровизация»	1		1	групповая	Анализ выполнения движений	
5.8	Тема 8. «Дети современности» (итоговое занятие)	1		1	групповая	Контрольный просмотр изученного материала Промежуточная аттестация «Тестовые задания и	

						система развития знаний, умений и навыков воспитанни- ков» (Приложени- е № 3)	
	<i>Вариативная часть</i> Осенние каникулы						
1.	«Осенний урожай» (осенний праздник)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
2.	«Дружная семья» (конкурсная программа для всей семьи)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
	Зимние каникулы						
1.	«В гостях у сказки» (зимний праздник)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
2.	«Соберём снежинки вместе» (экологический квест)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
	Весенние каникулы						
1.	«Весёлые каникулы» (конкурсная программа)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
2.	«Новое движение» (мастер- класс)	2		2	групповая	Практическое задание, наблюдение	
	Всего:	108					

2. Цель и задачи

Цель: развитие творческих, физических, музыкальных способностей средствами хореографического искусства.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике хореографического движения (темперамент и моторика: правильное выполнение движений, энергичность, подвижность, жизнерадостность; сценические способности, артистизм, желание успешно выступать на сцене);

- познакомить с профессиональной терминологией;
- познакомить с такими построениями и перестроениями, как «змейка», «воротики», «спираль», «звездочка», «карусель»;
- научить танцевать «Польку»;
- обучить детей таким элементам народного танца, как «моталочка», «ковырялочка», «гармошечка», «каблучки», дробные выстукивания.

Развивающие:

- развивать художественный вкус;
- способствовать развитию природных задатков и способностей, помогающих достижению успеха в хореографии;
- развивать память, внимание, мышление, воображение.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, силу воли, чувство долга;
- воспитывать стремление к активной хореографической деятельности;
- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

Будут сформированы:

- дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, сила воли, чувство долга;
- стремление к активной хореографической деятельности;
- чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Метапредметные результаты:

Будут развиты:

- художественный вкус;
- способности, помогающие достижению успеха в хореографии;
- память, внимание, мышление, воображение.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- профессиональную терминологию;
- такие построения и перестроения, как «змейка», «воротики», «спираль», «звездочка», «карусель».

Учащиеся будут уметь:

- танцевать «Польку»;
- исполнять такие элементы народно-сценического танца, как «моталочка», «ковырялочка», «гармошечка», «каблучки», дробные выстукивания;
 - правильно исполнять технику хореографического движения (темперамент и моторика);
 - обладать энергичностью, подвижностью, жизнерадостностью, сценическими способностями, артистизмом, желанием успешно выступать на сцене.

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы «Вдохновение» на 2025-2026 учебный год.

№ п/п	Месяц	№ гр	Дата		Время проведени я занятия	Форма проведения занятия	Кол -во ча сов	Наименование разделов и тем	Место проведен ия	Форма аттестации/к онтроля	Примеча ние
			Планиру емая	Фак ти чес кая							
1.	Раздел 1. Ритмика и Танец										
1.1	Сентябрь		02.09.26		14.00-14.35	Беседа	1ч.	Тема 1. «И снова здравствуйте!» (вводное занятие)	Аудитор ия	Устный опрос	
1.2	Сентябрь		04.09.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Наглядный показ	2ч	Тема 2. «Элементы классического, народного и современного танцев»	Аудитор ия	Анализ выполнения упражнений	
1.3	Сентябрь		09.09.26 11.09.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Наглядный показ	2ч	Тема 3. «Построения и перестроения»	Аудитор ия	Анализ выполнения упражнений	
1.4			11.09.26 16.09.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Наглядный показ	2ч	Тема 4. «Музыкально- пространственные композиции»	Аудитор ия	Анализ выполнения упражнений	
1.5	Октябрь		18.09.26		14.45-15.20	Беседа.	2ч	Тема 5. «Активизация и	Аудитор	Контроль над	

					15.25-16.00	Наглядный показ		развитие творческих способностей»	ия	исполнением упражнения	
1.6			23.09.26 25.09.26 30.09.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Наглядный показ	4ч	Тема 6. «Элементы партерной гимнастики»	Аудитор ия	Анализ усвоения материала	
1.7			02.10.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	2ч	Тема 7. «Танцевальная ритмика» (итоговое занятие)	Аудитор ия	Контрольный просмотр изученного материала	
2.	Раздел 2. Гимнастика										
2.1	Ноябрь		07.10.26		10.00-11.20	Беседа	2ч	Тема 1. «Гимнастика для всех» (вводное занятие)	Аудитор ия	Устный опрос	
2.2			09.10.26		10.00-11.20	Практическ ое занятие	2ч	Тема 2. «Дыхательные упражнения»	Аудитор ия	Анализ выполнения упражнения	

2.3			14.10.26 16.10.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическ ое занятие	2ч	Тема 3. «Общеразвивающие упражнения»	Аудитор ия	Анализ выполнения упражнения	
2.4			16.10.26 21.10.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическ ое занятие	2ч	Тема 4. «Основные акробатические упражнения»	Аудитор ия	Анализ выполнения упражнения	
2.5			23.10.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическ ое занятие	2ч	Тема 5. «Оздоровительно- акробатический комплекс»	Аудитор ия	Анализ усвоения материала	
Вариативная часть Осенние каникулы											
	Октябрь		28.10.26		10.00-11.20	Осенний праздник.	1ч	Тема 8. «Осенний урожай»	Аудитор ия	Наблюдение	
	Ноябрь		03.11.26		10.00-11.20	Конкурсная программа для всей семьи.	1ч	Тема 9. «Дружная семья»	Аудитор ия	Наблюдение	
Инвариантная часть											
2.6			06.11.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическ ое занятие	2ч	Тема 6. «Оздоровительно- релаксационные упражнения»	Аудитор ия	Анализ усвоения материала.	

2.7			11.11.26 13.11.26 18.11.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	4ч	Тема 7. «Силовые перемещения, игры и эстафеты с элементами акробатических упражнений»	Аудитория	Анализ выполнения упражнения	
2.8			20.11.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 8. «Корректирующая гимнастика»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
2.9			25.11.26		14.00-14.35	Практическое занятие	1ч	Тема 9. «Весёлая гимнастика» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
3.	Раздел 3. Классический танец										
3.1			27.11.26		14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа.	1ч	Тема 1. «Мир классического танца» (вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
3.2	Декабрь		27.11.26 02.12.26 04.12.26 09.12.26 11.12.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Практическое занятие	6ч	Тема 2. «Экзерсис у станка»	Аудитория	Контроль над выполнением упражнений	
3.3			11.12.26 16.12.26 18.12.26 23.12.26 25.12.26		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	7ч	Тема 3. «Экзерсис на середине»	Аудитория	Анализ исполнения движений	

3.4			30.12.26		14.00-14.35	Практическое занятие	1ч	Тема 6. «Мы любим классический танец» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала	
	Вариативная часть Зимние каникулы										
			05.01.27		10.00-11.20	Зимний праздник.	2ч	Тема 7. «В гостях у сказки»	Аудитория	Наблюдение	
			07.01.27		10.00-11.20	Экологический квест.	2ч	Тема 8. «Соберём снежинки вместе»	Аудитория	Наблюдение	
4.	Раздел 4. Народно-сценический танец										
4.1	Январь		13.01.27		14.00-14.35	Беседа. Наглядный показ	1ч	Тема 1. «Мир народно-сценического танца» (вводное занятие)	Аудитория	Устный контроль	
4.2			15.01.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 2. «Комплекс упражнений для разогрева»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.3			20.01.27 22.01.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 3. «Выворотные позиции ног»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.4			22.01.27 27.01.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 4. «Позиции и положения рук»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
4.5			29.01.27		14.00-14.35	Практическое	6ч	Тема 5. «Экзерсис у	Аудитория	Анализ	

			03.02.27 05.02.27 10.02.27		14.45-15.20 15.25-16.00	е занятие		станка»	я	усвоения материала	
4.6			12.02.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	2ч	Тема 6. «Прыжки в комбинациях»	Аудитори я	Анализ усвоения материала	
4.7			17.02.27 19.02.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	2ч	Тема 7. «Вращения»	Аудитори я	Контроль над выполнением движений	
4.8			19.02.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	1ч	Тема 8. «Мужская техника»	Аудитори я	Анализ усвоения материала	
4.9			26.02.27 03.03.27 05.03.27 12.03.27 17.03.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	8ч	Тема 9. «Этюды и танцы»	Аудитори я	Анализ усвоения материала	
4. 10			19.03.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическо е занятие	2ч	Тема 10. «Народные мотивы» (итоговое занятие)	Аудитори я	Контрольный просмотр изученного материала	
Вариативная часть Весенние каникулы											
			25.03.27		10.00 –12.40 12.00 –13.40	Конкурсная программа.	2ч	Тема 11. «Весёлые каникулы»	Аудитори я	Наблюдение	
			30.03.27		10.00 –12.40 12.00 –13.40	Мастер- класс.	2ч	Тема 12. «Новое движение»	Аудитори я	Наблюдение	

5.	Раздел 5. Современный танец										
5.1	Апрель		31.03.27		14.00-14.35	Беседа.	1ч	Тема 1. «Мир современного танца» (вводное занятие)	Аудитория	Устный опрос	
5.2			02.04.27 07.04.27 09.04.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Практическое занятие	4ч	Тема 2. «Диско». «Хип-хоп».	Аудитория	Самооценка обучающихся своих знаний и умений.	
5.3			09.04.27 14.04.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Беседа. Практическое занятие	2ч	Тема 3. «Азбука музыкально-пластического движения»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
5.4			16.04.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 4. «Основы организации правильного дыхания»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
5.5	Апрель-май		21.04.27 23.04.27 28.04.27 30.04.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	6ч	Тема 5. «Кординационно-ритмические основы танца»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
5.6			05.05.27 07.05.27 12.05.27 14.05.27		14.00-14.35 14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	6ч	Тема 6. «Базовые элементы танцевальных стилей «Диско», «Хип-хоп»	Аудитория	Анализ усвоения материала	

5.7			19.05.27		14.00-14.35	Практическое занятие	1ч	Тема 7. «Танцевальная импровизация»	Аудитория	Анализ усвоения материала	
5.8			21.05.27		14.45-15.20 15.25-16.00	Практическое занятие	2ч	Тема 8. «Дети современности» (итоговое занятие)	Аудитория	Контрольный просмотр изученного материала Промежуточная аттестация «Тестовые задания и система развития знаний, умений и навыков воспитанников»	

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Тестовые задания и система развития знаний, умений и навыков воспитанников хореографического коллектива «Вдохновение»

Система тестовых заданий разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей, поступающих в хореографический коллектив «Вдохновение». Данные задания позволяют выявить их природные данные (осанку, выворотность ног, балетный шаг, прыжок), музыкальность, эмоциональность, память на движения, артистизм и творческую активность.

Это позволяет снять психологический зажим, установить непринужденные отношения между педагогом и ребенком. Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и эмоционального развития ребенка.

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

В ходе тестирования детей первого года обучения определяется уровень их природных данных, музыкальности, ритмичности и возможности их развития.

Тестовые задания второго года обучения дают представление об уровне общего музыкально-ритмического развития, внимания и трудолюбия ребенка.

Тестовые задания третьего года обучения дают представление о степени интереса и любви к искусству хореографии, уровне мышечной памяти и эмоционально-творческого потенциала ребенка.

Тестовые задания четвертого года обучения дают представление о знаниях учащихся в области классического, народного и эстрадного танца, развитии кругозора детей и их творческих способностей.

Первый год обучения

Задание №1. Подъем стопы.

Сначала определяется подъем стопы при выворотном положении ног. Проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из 1 позиции нога выдвигается в сторону (в положение 2 позиции), колено выпрямляется.

Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы ребенка. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму. Если это сделать невозможно, значит, подъема нет.

- большой и эластичный - 3 балла;
- средний - 2 балла;
- маленький и сухой - 1 балл.

Задание №2. «Шаг» или «Балетный шаг».

Высота «Шага» или «Балетного шага» определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок выводится на середину зала. Из 1 позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу, в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают сначала в сторону до той высоты, до какой позволяет бедро. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием тут служит высота, на которую ребенок может поднять ногу: для мальчиков норма не ниже 90°, для девочек - выше 90°. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

- нога поднимается выше 90° - 3 балла;

- нога поднимается на 90° - 2 балла;
- нога поднимается ниже 90° - 1 балл.

Задание №3 Высота прыжка.

Делается самостоятельно на месте 4-8 раз. Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным маленьким приседанием. Обращается внимание на силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка ребенок сильно вытягивает пальцы ног.

- высокий прыжок - 3 балла;
- средний прыжок - 2 балла;
- низкий прыжок - 1 балл.

Задание №4. Позволяет выявить уровень общего музыкального развития. Ребенку предлагается спеть любую песню, которую он знает.

- интонационно и ритмически точное исполнение - 3 балла;
- исполнение с некоторыми неточностями - 2 балла;
- исполнение песни при поддержке инструмента - 1 балл.

Задание №5. Позволяет выявить уровень развития чувства ритма и ритмической памяти.

Ребенку предлагается повторить за педагогом ритм - прохлопать определенный ритмический рисунок.

- правильное повторение - 3 балла;
- повторение с ошибками - 2 балла;
- затрудняется повторить - 1 балл.

Задание №6. Постановка корпуса. Осанка.

Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально.

В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

В осанке детей бывают заметны различные отклонения. Такие отклонения, как сколиоз, кифоз, могут быть исправлены.

- нормальная (правильная) осанка - 3 балла;
- нарушение осанки (сутулость) - 2 балла;
- сколиоз, кифоз, лордоз -1 балл.

2. Тесты для определения анатомо-физиологических особенностей детей, учащихся в хореографических коллективах(осанка, выворотность ног, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок).

В последнее время работа хореографа стала иметь свою специфику: часто в хореографическом коллективе занимаются дети, которые не проходят специального отбора. Кроме того, во многих районах с неблагоприятной демографической ситуацией и экономическим положением педагог-хореограф вынужден и в клубах, и танцевальных коллективах работать со всеми детьми, желающими заниматься танцами. Таким образом, перед педагогом ставятся дополнительные задачи, такие, как устранение, исправление анатомо-физиологических недостатков обучающихся. С нашей точки зрения, в данных условиях, успешное решение задач учебно-воспитательной работы становится возможным только при тщательном изучении анатомо-физических особенностей учащихся, данных музыкально-ритмической координации, чувства ритма и др.

Для решения поставленных задач нами был подобран ряд тестов для определения анатомо-физических особенностей учащихся, которые проводятся в начале учебного года и помогают педагогу определить, на что

необходимо обратить внимание в первую очередь. Подобные тесты проводятся и в конце учебного года для оценки эффективности проведенных занятий. Тесты построены на трех балльной системе: высокий уровень – 1 балл, средний уровень – 2 балла, низкий уровень – 3 балла. Оценка анатомо-физиологических особенностей будущих участников хореографического коллектива может быть проведена по следующим позициям:

Пропорции тела:

ДОЛИХОМОРФНАЯ – узкое туловище, плечи и таз. Относительно длинные ноги и руки, само же туловище сравнительно короткое.

БРАХИМОРФНАЯ – длинное и широкое туловище и короткие руки и ноги.

МЕЗОМОРФНАЯ – средняя форма строения тела, промежуточная между двумя предыдущими.

Осанка. Каждый хореограф знает насколько важно для ребенка иметь правильную осанку. Изгибы позвоночника должны быть выражены умеренно. Отклонения в осанке – асимметрия лопаток (незначительный сколиоз), поясничный лордоз, сутулость (кифоз) – могут быть исправлены в ходе занятий. Кроме того, как отклонения в осанке рассматриваются О-образные и Х-образные ноги. Серьёзным недостатком осанки является плоскостопие.

Выворотность. Под выворотностью понимается способность развернуть ноги (бёдра, голени и стопы) в положении endedan, при правильно поставленном корпусе бёдра, голени и стопы повёрнуты своей внутренней стороной наружу. Для определения выворотности необходимо проделать ряд следующих действий:

1.Поставить ребёнка к станку в первую позицию, придерживая туловище в вертикальном положении. Попросить его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки, чтобы бёдра раскрылись в стороны. Взяв руками за бёдра, выше колен, помочь раскрыться. Пронаблюдать легко или с трудом ребёнок это делает. Необходимо помнить, что при хорошей выворотности оба

колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бёдра образуют прямую линию.

2. Попросить ребенка выполнить упражнения «лягушка»: ребенок лежит на спине. Мы подтягиваем стопы к ягодицам и раскрываем его бёдра в стороны. Необходимо следить, чтобы у ребенка не было прогиба в пояснице. Если колени испытуемого свободно прилегают к полу, значит выворотность в тазобедренных суставах хорошая.

3. Попросить ребёнка встать боком к станку в позицию. Он, придерживаясь за палку, поднимает ногу на 90^0 (педагог может ему помогать) и отводит ногу назад. При этом необходимо следить, чтобы нога сохраняла выворотное положение. Если выворотность у ребенка недостаточная, то пятка и нога при отводе их назад не сохраняют выворотности всей ноги.

Особое внимание при определении выворотности ног следует обратить:

- на строение тазобедренного сустава, степень податливости ноги, способность всей ноги занять выворотное положение;

- на резко выраженные Х-образные ноги, что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата, и отрицательно сказывается при занятиях хореографией;

- на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями;

- на носки ребенка, которые могут быть повёрнуты наружу или внутрь. При этом нужно учитывать, что формирование строения ног к 12 годам заканчивается, формируются голеностопные суставы.

Стопа. Подъём стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочерёдно: сначала одна нога, затем другая. Из первой позиции нога выдвигается в сторону (во вторую позицию), колено выпрямляется. Педагог осторожно проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъёма стопа податливо изгибается, образуя месяцеобразную форму по

профилю. Стопа может быть нормальная, сводчатая или плоская, подъём – высокий, средний или маленький.

Балетный шаг. Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд, назад. Для определения данных параметров необходимо ребёнка поставить боком к станку или пригласить его выйти на середину зала. Из первой позиции рабочую ногу в выворотном положении, выпрямленную в колене и с вытянутым подъёмом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро. После проверки величины пассивного шага проверяется активный шаг, то есть способность самому поднять ногу. Педагогу необходимо обратить внимание на то, насколько высоко поднимается нога. Помните, что амплитуда шага способствует высоте прыжка.

Гибкость тела. Гибкость тела является одним из главных профессиональных требований для танцора. Она проверяется величиной прогиба назад и вперёд. Для ее определения необходимо поставить ребёнка так, чтобы ноги были прямые, стопы сомкнуты, руки разведены в стороны. Когда ребенок наклоняется назад, педагогу нужно обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков. Затем ребенок осуществляет медленный наклон вперёд, стараясь достать корпусом и головой колени, обхватив руками голеностопы ног.

Прыжок. Основное положение – свободное положение ног, с предварительным коротким приседанием. Прыжок выполняется несколько раз подряд. Обращаем внимание на выпрямление ног, на работу ног и стопы, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз. Высота прыжка находится в прямой зависимости от силы отталкивания и от силы тяжести тела. Отдельные звенья тела должны находиться в состоянии неподвижности.

Музыкально-ритмическая координация. Это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве. Для определения развития музыкально-ритмической координации нами были подобраны следующие упражнения:

а) упражнение «Поймай нос»: ребенок одной рукой держит ухо, другой нос, по хлопку он должен поменять руки. Темп задания постепенно увеличивается;

б) упражнение «Круги»: ребенок одной рукой гладит затылок по часовой стрелке, другой рукой область желудка против часовой стрелке, по хлопку он должен поменять руки.

Чувство ритма. Для определения развитости чувства ритма ребенку необходимо повторить ритмический рисунок, прохлопать музыкальный фрагмент.

Табл.1. Карта контроля (ФИО).

Параметры	Данные	
	Начало занятий	Конец занятий
ГИБКОСТЬ		
ПРЫЖОК		
ВЫВОРОТНОСТЬ		
УСТОЙЧИВОСТЬ		
ВЫСОТА БАЛЕТНОГО ШАГА		
МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ		
ПРОПОРЦИИ ТЕЛА		
ОСАНКА		
СТОПА		
ОБЩИЙ БАЛЛ, УРОВЕНЬ (ВЫСОКИЙ, СРЕДНИЙ, НИЗКИЙ)		

Устойчивость. Важную роль в осанке играет нормальная работа вестибулярного аппарата, координация, общее хорошее физическое развитие.

Для определения координации движений ребенку предлагается выполнить следующие упражнения:

- а) «Ласточка» на полупальцах.
- б) «Стойкий оловянный солдатик»: ребенок должен с закрытыми глазами простоять на одной ноге некоторое время, вытянув руки вперед.
- в) «Дорожка»: испытуемый должен пройти вперед по прямой с закрытыми глазами.

Для облегчения сопоставления и сравнения полученных данных будущего участника танцевальной студии нами была разработана карта контроля детей (Табл.1).

3. Определение психологического климата группы

Психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в коллективе взаимоотношения, характер делового сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни. Складывается же психологический климат за счёт «психологической атмосферы» – группового эмоционального состояния, которая, в свою очередь создается ситуативными эмоциональными состояниями коллектива. Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата коллектива можно воспользоваться картой-схемой Л.Н. Лутошкина.

Здесь в левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, в правой – качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств можно определить с помощью семибальной шкалы, помещённой в центре листа (от +3 до -3). Используя схему, следует прочесть сначала предложение слева, затем справа и после этого знаком «+» отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине. Надо иметь в виду, что оценки означают:

+3 – свойство, указанное слева, проявляется в данном коллективе всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – свойство проявляется достаточно часто;

0 – ни это, ни противоположное (указанное справа) свойства не проявляются достаточно

ясно, или то и другое проявляются в одинаковой степени;

-1 – достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

– 2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

– 3 – свойство проявляется всегда.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, надо сложить все положительные и отрицательные баллы. Полученный результат может служить условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА ГРУППЫ

Бланк тестируемого _____

Положительные особенности	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	Отрицательные особенности
Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение								Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон
Преобладают доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии								Преобладают конфликтность в отношениях, агрессивность, антипатии
В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание								Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится бывать вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время								Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности

Успехи или неудачи отдельных членов коллектива вызывают сопереживание, участие всех членов коллектива								Успехи и неудачи членов коллектива оставляют равнодушными остальных, а иногда вызывают зависть и злорадство
Преобладают одобрение и поддержка, упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями								Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов
Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга								В коллективе каждый считает своё мнение главным и нетерпим к мнениям товарищей
В трудные для коллектива минуты происходит эмоциональное соединение по принципу «один за всех, все за одного»								В трудных случаях коллектив «раскисает», появляется растерянность, возникают ссоры, взаимные обвинения
Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные								Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей
Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться								Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность
Коллектив активен, полон энергии								Коллектив пассивен, инертен
Коллектив быстро откликается, если нужно сделать полезное дело								Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает только о собственных интересах
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту								Коллектив подразделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых», здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их
У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители								К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно

4. Анкета незаконченных предложений

«Мотивы учения»

Дата _____

Ф.И. воспитанника _____

Дорогой друг! Внимательно прочитай каждое неоконченное предложение и предлагаемые варианты ответов к нему. Подчеркни два варианта ответов, которые совпадают с твоим собственным мнением.

1. Обучение в школе и знания необходимы мне для...

- а) получения хороших отметок;
- б) продолжения образования, поступления в институт;
- в) поступления на работу;
- г) того, чтобы получить хорошую профессию;
- д) саморазвития, чтобы быть образованным и содержательным человеком;
- е) солидности.

2. Я бы не учился, если бы...

- а) не было школы;
- б) не было учебников;
- в) не воля родителей;
- г) мне не хотелось учиться;
- д) мне не было интересно;
- е) не мысли о будущем;
- ж) не долг перед Родиной;
- з) не хотел поступить в вуз и иметь высшее образование.

3. Мне нравится, когда меня хвалят за...

- а) хорошие отметки;
- б) приложенные усилия и трудолюбие;
- в) мои способности;
- г) выполнение домашнего задания;
- д) хорошую работу; е) мои личные качества.

4. Мне кажется, что цель моей жизни...

- а) получить высшее образование;
- б) мне пока неизвестна;

- в) стать отличником;
- г) состоит в учебе;
- д) получить хорошую профессию;
- е) принести пользу моей Родине.

5. Моя цель на уроке...

- а) слушать и запоминать всё, что сказал учитель;
- б) усвоить материал и понять тему;
- в) получить новые знания;
- г) сидеть тихо, как мышка;
- д) внимательно слушать учителя;
- е) получить пятёрку.

6. Когда я планирую свою работу, то...

- а) сравниваю её с имеющимся у меня опытом;
- б) тщательно продумываю все её аспекты;
- в) сначала стараюсь понять ее суть;
- г) стараюсь сделать это так, чтобы работа была выполнена полностью;
- д) обращаюсь за помощью к старшим;
- е) сначала отдыхаю.

7. Самое интересное на уроке – это...

- а) различные игры по изучаемой теме;
- б) объяснения учителем нового материала;
- в) изучение новой темы;
- г) устные задания;
- д) классное чтение;
- е) общение с друзьями;
- ж) стоять у доски, то есть отвечать.

8. Я изучаю материал добросовестно, если...

- а) он мне нравится;
- б) он лёгкий;

- в) он мне интересен;
- г) я его хорошо понимаю;
- д) меня не заставляют;
- е) мне не дают списать;
- ж) мне надо исправить двойку.

9. Мне нравится делать уроки, когда...

- а) они несложные;
- б) остается время погулять;
- в) они интересные;
- г) есть настроение;
- д) нет возможности списать;
- е) всегда, так как это необходимо для глубоких знаний.

10. Учиться лучше меня побуждает (побуждают)...

- а) мысли о будущем;
- б) родители и (или) учителя;
- в) возможная покупка желаемой вещи;
- г) низкие оценки;
- д) желание получать знания;
- е) желание получать высокие оценки.

11. Я более активно работаю на занятиях, если...

- а) ожидаю похвалы;
- б) мне интересна выполняемая работа;
- в) мне нужна высокая отметка;
- г) хочу больше узнать;
- д) хочу, чтобы на меня обратили внимание;
- е) изучаемый материал мне понадобится в дальнейшем.

12. Хорошие отметки – это результат...

- а) хороших знаний;
- б) моего везения;

- в) добросовестного выполнения мной домашних заданий;
- г) помогли друзей;
- д) моей упорной работы;
- е) помощи родителей.

13. Мой успех в выполнении заданий на уроке зависит от...

- а) настроения;
- б) трудности заданий;
- в) моих способностей;
- г) приложенных мной усилий;
- д) моего везения;
- е) моего внимания к объяснению учебного материала учителем.

14. Я буду активным на уроке, если...

- а) хорошо знаю тему и понимаю учебный материал;
- б) смогу справиться с предлагаемыми учителем заданиями;
- в) считаю нужным всегда так поступать;
- г) меня не будут ругать за ошибку;
- д) я уверен, что отвечу хорошо;
- е) иногда мне так хочется.

15. Если учебный материал мне не понятен (труден для меня), то

я...

- а) ничего не предпринимаю;
- б) прибегаю к помощи товарищей;
- в) мирюсь с ситуацией;
- г) стараюсь разобраться, во что бы то ни стало;
- д) надеюсь, что разберусь потом;
- е) вспоминаю объяснение учителя и просматриваю записи, сделанные на уроке.

16. Ошибившись при выполнении задания, я...

- а) выполняю его повторно;

- б) теряюсь;
- в) нервничаю;
- г) исправляю ошибку;
- д) отказываюсь от его выполнения;
- е) прошу помощи у товарищей.

17. Если я не знаю, как выполнить учебное задание, то я...

- а) анализирую его повторно;
- б) огорчаюсь;
- в) спрашиваю совета у учителя или у родителей;
- г) откладываю его на время;
- д) обращаюсь к учебнику;
- е) списываю у товарища.

18. Мне не нравится выполнять учебные задания, если они...

- а) сложные и большие;
- б) легко решаемы;
- в) письменные;
- г) не требуют усилий;
- д) только теоретические или только практические;
- е) однообразны, и их можно выполнять по шаблону.

Спасибо за ответы!

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Техника безопасности на занятиях хореографического коллектива «Вдохновение»

1. Требования безопасности перед началом работы

1. Дети и подростки обязаны прослушать инструктаж педагога по технике безопасности.
2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность аппаратуры, наличие реквизита и музыкальных материалов, проверить достаточность освещения.
3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

2. Техника безопасности во время работы

1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.
2. Без разрешения педагога не включать теле-, видео-, аудиоаппаратуру.
3. Использовать электророзетки только по назначению.
4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
6. На занятиях ребенок (подросток) должен надеть специальную форму (трико, купальник), специальную обувь, волосы собрать заколкой.
7. Не садиться и не виснуть на балетных станках.
8. Запрещается подходить и играть на фортепиано во избежание травм крышкой.
9. Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

10. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.

11. В случае травмы, недомогания ребенок должен обратиться к педагогу.

3. Требования безопасности при аварийных ситуациях

1. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение.

2. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, директору, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение.