

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования –
Дом детства и юношества

Рассмотрено и принято
Методическим советом
Протокол № 13 от 19.06. 2026г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом и.о. директора МАУ ДО-ДДиЮ
от « 19 » июня 2026 г. № 43-ОД



В.А. Торопова

Хореография и общая физическая подготовка Дополни-
тельная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

Срок реализации программы - 2 года
Возраст обучающихся – 7-18 лет
Базовый уровень

Составитель:
Балуева А.А.
педагог дополнительного
образования

г. Екатеринбург, 2026 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Общая физическая подготовка в хореографии представляет собой комплекс упражнений и тренировок, направленных на развитие физических условий, необходимых для успешного выполнения танцевальных движений. Это включает в себя улучшение выносливости, силы, гибкости, координации и баланса. Общая физическая подготовка помогает танцорам укрепить мышцы, повысить общую физическую форму и предотвратить травмы. В программу ОФП входят кардио нагрузки, силовые тренировки, растяжка и упражнения на координацию, джазовые вращения, партерная гимнастика, танцевальные комбинации. Важно, чтобы обучающиеся обладали хорошими физическими данными, так как это напрямую влияет на качество выполнения танцевальных комбинаций.

Данная программа направлена на сочетание физической активности с элементами танца. В процессе обучения будут использованы методики, направленные на развитие физических и творческих данных обучающихся, что и определяет *художественную направленность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Хореография и общая физическая подготовка».

Программа «Хореография и общая физическая подготовка» актуальна, так как:

1) разработана в соответствии со следующими современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами, а также локальными нормативными актами:

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 28.02.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р.;
- План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденный Распоряжением Правительства РФ от 23.01.2021 № 122-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ № 678-р от 31 марта 2022 г);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача 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» (р.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 №АБ-3935/06 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;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных про-

грамм в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д4;

- Устав МАУ ДО – ДДиЮ;

- Программа развития МАУ ДО – ДДиЮ на 2025 - 2029 гг.

2) актуальна, так как отвечает региональным социально-экономическим потребностям и особенностям образовательного пространства Екатеринбурга, способствуя решению проблемы обеспечения каждому ребенку возможности максимально полного раскрытия его творческого потенциала, а также значительного социального запроса на выступления юных танцоров на концертных площадках при проведении мероприятий различного уровня

3) отвечает потребностям родителей в доступном, бесплатном, профессионально организованном и содержательном досуге их детей, в общефизическом, творческом и личностном развитии подростков, а также **потребностям детей** в физическом совершенствовании и творческом самовыражении посредством исполнения хореографических номеров.

Дополнительная образовательная программа «Хореография и общая физическая подготовка» является модифицированной и разработана на основе программы Гришина А.И., Губанов А.Г., «Танцевальная и физическая подготовка». – Мурманск, 2024. - 33 с. **Отличительная особенность** программы заключается во включении раздела «Танцевальные комбинации».

В основу программы положены следующие **дидактические принципы обучения и воспитания**: принцип адаптивности; принцип творческого развития; принцип психологической комфортности; принцип успешности; принцип доступности; принцип индивидуального подхода.

Адресат программы – дети в возрасте 7 – 18 лет без предъявления требований к уровню подготовки и способностям, при отсутствии медицинских противопоказаний. **Психофизиологические особенности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста**: различие в отношении к обучению у детей этих групп определяется характером мотивов. На первое место выдвигаются мотивы, связанные с жизненными планами детей, их намерениями в будущем, мировоззрением и самоопределением. По своему строению мотивы **детей 7-11**

лет школьников характеризуются наличием ведущих, ценных для личности побуждений. Дети испытывают потребность проявить свои способности в связи с развитием интеллектуальных и творческих сил. Все чаще подросток начинает руководствоваться сознательно поставленной целью, появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. Учащиеся начинают систематически работать с дополнительной литературой, посещать лекции, работать в дополнительных школах.

В возрасте 12 – 18 лет заметно изменяются эстетические чувства, способность эмоционально воспринимать и любить прекрасное в окружающей действительности: в природе, в искусстве, общественной жизни. Развивающиеся эстетические чувства смягчают резкие проявления личности юношей и девушек, помогают освобождаться от непривлекательных манер, вульгарных привычек, способствуют развитию чуткости, отзывчивости, мягкости, сдержанности.

Усиливается общественная направленность старшего школьника, желание принести пользу обществу, другим людям. Характерными особенностями юношеского возраста являются:

- Этический максимализм.
- Внутренняя свобода.
- Эстетический и этический идеализм.
- Художественный, творческий характер восприятия действительности.
- Бескорыстие в увлечениях.
- Стремление познать и переделать реальность.
- Благородство и доверчивость.

Это возраст установления эстетических критериев отношения к окружающему миру, формирования мировоззренческой позиции на основе выбора приоритетных ценностей. Восприятие характеризуется наличием этического барьера, который отбрасывает все воздействия, не согласующиеся с этическими нормами. С учетом данных фактов комплектуются две группы в соответствии с возрастом обучающихся. Каждый обучающийся может по желанию и результатам быть допущен в другую группу.

Режим занятий. Дети занимаются по 2 часа (1 академический час равен 45 мин.) 1 раз в неделю. Общее количество часов в неделю – 2. Количество обучающихся в группе – до 15 человек.

Объем программы – 144 часа в год, всего 288 часов

Организация образовательного процесса – традиционная линейная последовательность обучения в течение одного года. Базовый уровень.

Перечень форм реализации образовательной программы: форма обучения – очная.

Перечень форм организации занятий – групповая, допускается обучение в индивидуальной форме или в малых группах при подготовке к концертам и конкурсам.

Перечень видов занятий: практические занятия, репетиции, концерты, конкурсы.

Формы подведения результатов - проверка знаний и оценка результатов освоения программы осуществляется на зачётных занятиях, отчетном концерте.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие координации, силы, выносливости, гибкости, пластичности у обучающихся посредством занятий общефизической подготовкой в хореографии.

Задачи:

Образовательные:

- Развивать физические качества, такие как сила, гибкость и координация;
- Обучать правильной технике выполнения упражнений;
- Сформировать понимания важности физической подготовки для хореографии;
- Развивать аналитические навыки для оценки собственных возможностей и работы над ними;
- Улучшать социальные навыки через командные упражнения;
- Изучать основы анатомии и физиологии, чтобы минимизировать риск травм.

Развивающие:

- Развивать устойчивый интерес к общей физической подготовке;
- Развивать возможности тела ребенка;
- Развивать коммуникативные способности ребенка;
- Развивать способности адаптироваться в современном обществе;
- Повышать личностную самооценку.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственность, дисциплинированность;
- Воспитывать лидерские качества;
- Воспитывать способности к импровизации, в сложных ситуациях, встречающихся на сцене;
- Воспитывать танцевальный вкус в области данного искусства;
- Формировать интерес к физической деятельности и воспитание творческой активности.

1.2. Содержание программы

Учебный (тематический) план 1 год обучения

№ п/ п	Перечень разделов, тем	количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1	Введение в образова- тельную программу	2		2	
2	Кардио нагрузки	14	2	12	Практическая рабо- та. Наблюдение
3	Силовые тренировки	14	2	12	Практическая рабо- та. Наблюдение
4	Растяжка	14	2	12	Практическая рабо- та. Наблюдение
5	Упражнения на коорди- нацию	14	2	12	Практическая рабо- та. Наблюдение
6	Танцевальные комбина- ции	14	2	12	Практическая рабо- та. Наблюдение

	Всего	72	10	62	
--	--------------	-----------	-----------	-----------	--

Раздел 1. Введение в образовательную программу

Теория: Содержание, цели и задачи программы. Правила техники безопасности.

Раздел 2. Кардионагрузки

Теория:

Теоретическая часть включает в себя изучение основ аэробной и анаэробной активности, влияния кардионагрузок на сердечно-сосудистую систему, выносливость и общую физическую подготовленность. Обсуждаются также методы тренировок, принципы построения кардио - программ и их роль в подготовке хореографа.

Практика:

Практическая часть включает в себя выполнение различных кардио упражнений, таких как бег, прыжки, аэробика, танцевальные элементы. Обучающиеся учатся правильно дозировать нагрузки, контролировать свое состояние во время выполнения упражнений и оценивать их эффективность. Практические занятия могут также включать разработку и проведение тренировок для улучшения кардиореспираторной выносливости в контексте хореографии.

Раздел 3. Силовые тренировки

Теория:

Теоретическая часть включает в себя основы физиологии силы, механизмы мышечной работы, принципы прогрессивной нагрузки, а также рассмотрение различных тренировочных методов и их воздействия на организм. Обсуждаются также аспекты безопасности и предотвращения травм при силовых тренировках.

Практика:

Практическая часть включает выполнение различных силовых упражнений с использованием собственного веса, свободных весов или тренажеров. Обучающиеся осваивают техники выполнения упражнений, учатся правильно плани-

ровать тренировки, ориентируясь на свои цели и уровень подготовки. Также рассматривается интеграция силовых тренировок в хореографическую практику для повышения силы, выносливости и общей физической подготовки, что важно для исполнения танцевальных элементов.

Раздел 4. Растяжка

Теория:

Теоретическая часть включает в себя анатомию и физиологию мышц и суставов, биомеханику растяжки, типы растяжки (статическая, динамическая, баллистическая) и их влияние на гибкость и подвижность. Также обсуждаются важность подготовки к растяжке и безопасность выполнения упражнений.

Практика:

Практическая часть включает выполнение различных упражнений на растяжку, направленных на развитие гибкости отдельных групп мышц и суставов. Дети учатся правильно выполнять упражнения, поддерживать необходимую технику, а также контролировать своё состояние во время растяжки. Кроме того, акцентируется внимание на том, как интегрировать растяжку в тренировочные программы и хореографические практики для улучшения общей физической подготовки и качества выполнения танцевальных элементов.

Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление.

Раздел 5. Упражнения на координацию

Теория:

Теоретическая часть включает изучение основ координации движений, механизмов нейромышечной регуляции и значимости координации для выполнения танцевальных элементов. Обсуждаются различные виды координации, такие как пространственная, временная, динамическая и статическая, а также их влияние на технику и качество движений в хореографии.

Практика:

Практическая часть включает выполнение разнообразных упражнений и комплексов, направленных на развитие координации. Обучающиеся учатся вы-

полнять задания с различной степенью сложности, которые могут включать работу с ритмом, вариации движений, игры на движение. Также акцентируется внимание на интеграции координационных упражнений в хореографический репертуар, что помогает повысить уровень подготовки и улучшить технические навыки танцовщиков.

Раздел 6. Танцевальные комбинации

Теория:

Теоретическая часть охватывает аспекты создания и разбора танцевальных комбинаций, включая структуру, ритм, музыкальное сопровождение и выразительность движений. Также изучаются основные элементы различных стилей танца и их гармония в сочетании с музыкальным сопровождением.

Практика:

Практическая часть включает освоение различных танцевальных комбинаций, работа над техникой выполнения, понимание хореографического языка и развитие способности быстро запоминать и воспроизводить связки движений. Обучающиеся осваивают комбинации, которые могут варьироваться по уровню сложности, и учатся применять их в рамках различных стилей и тематик. Важно также развивать выразительность и артистизм при исполнении, что является неотъемлемой частью обучения в хореографии.

Учебный (тематический) план 2 год обучения

№ п/ п	Перечень разделов, тем	количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Тео- рия	Прак- тика	
1	Введение в образовательную программу	2		2	
2	Кардио упражнения	14	2	12	Практическая работа. Наблюдение

3	Силовые упражнения	14	2	12	Практическая работа. Наблюдение
4	Партерная гимнастика	14	2	12	Практическая работа. Наблюдение
5	Джазовые вращения	14	2	12	Практическая работа. Наблюдение
6	Танцевальные комбинации	14	2	12	Практическая работа. Наблюдение
	Всего	72	10	62	

Раздел 1. Введение в образовательную программу

Теория: Содержание, цели и задачи программы. Правила техники безопасности.

Раздел 2. Кардио упражнения

Теория:

В рамках теории учащиеся изучают понятие целевой зоны пульса и методы контроля состояния организма во время пиковых нагрузок. Особое значение придается специфике танцевального шага, где работа сердца должна сочетаться с координацией и эстетикой движения. Правильно выстроенный режим кардио-нагрузок способствует ускоренному восстановлению после выступлений и снижает риск травматизма за счет укрепления связочного аппарата.

Практика:

Практическая часть программы включает в себя комплекс упражнений, направленных на имитацию танцевальных паттернов с повышенной интенсивностью. Основу тренировки составляют прыжковые комбинации, интервальный бег и кросс-тренинг.

Упражнение «Темповое плие-релеве» выполняется в первой или второй позиции, где глубокое приседание сменяется резким выходом на полупальцы. Это упражнение выполняется сериями по тридцать секунд с минимальным отдыхом, что тренирует взрывную силу и выносливость икроножных мышц.

Комплекс «Танцевальный кросс» объединяет в себе шаги галопа, перескоки и высокие прыжки с поджатыми ногами в продвижении по диагонали зала. Учащиеся должны сохранять академическую постановку корпуса при максимальной частоте сердечных сокращений. Исполнение этого элемента в течение трех минут без остановки имитирует нагрузку во время сценического выступления.

Интервальная координация предполагает сочетание быстрых переступаний стопами, характерных для чечетки или характерного танца, с активными махами руками. Это позволяет тренировать не только сердце, но и нейронные связи, отвечающие за переключение внимания в условиях физической усталости.

Блок «Прыжковая выносливость» состоит из серий малых прыжков (*temps levé*), выполняемых без участия рук, что смещает всю нагрузку на стопу и сердечную мышцу. Темп задается музыкальным сопровождением

Раздел 3. Силовые упражнения

Теория:

Теоретический аспект силовой подготовки в танцевальном искусстве базируется на принципе функциональной гармонии и укреплении «мышечного корсета» без избыточного увеличения мышечного объема. Силовые тренировки обеспечивают стабильность позвоночника и суставов, что жизненно важно для выполнения поддержек, прыжков и длительного удержания позиций. Силовая нагрузка для танцоров фокусируется на работе глубоких мышц-стабилизаторов и развитии постурального контроля. Основу теории составляет изучение анатомии кора, роли приводящих мышц бедра и механизмов фиксации лопаток. Понимание биомеханики позволяет учащимся осознанно распределять вес тела, избегая перегрузки коленных суставов и поясничного отдела. Правильное силовое развитие обеспечивает не только техническую чистоту движений, но и долголетие в профессии, предотвращая профессиональные деформации скелета.

Практика:

Практическое освоение программы начинается с изометрических упражнений, направленных на формирование внутренней устойчивости. Упражнение «Танцевальная планка» отличается от классического варианта требованием

строгой выворотности в тазобедренных суставах и вытянутыми носками, что переносит акцент на нижний блок мышц пресса и связки голеностопа. Удержание такой позиции развивает способность контролировать центр тяжести при смене статических положений.

Силовой блок для спины включает в себя комплекс упражнений в партере. Горизонтальное удержание корпуса в положении «лодочка» с зафиксированными руками в третьей или четвертой позиции позволяет укрепить разгибатели спины, необходимые для высокого арабеска. Важным элементом является медленное опускание корпуса, которое тренирует эксцентрическую силу мышц, критически важную для мягкого завершения прыжков и прыжковых связок.

Укрепление нижних конечностей реализуется через медленные приседания (плие) с дополнительным сопротивлением или собственным весом, но с акцентом на крайние точки амплитуды. Упражнение «Подъем на полупальцы в статическом приседе» одновременно развивает силу четырехглавой мышцы бедра и эластичность ахиллова сухожилия. Это формирует мощный толчок, требуемый для больших прыжков (*grand jeté*).

Для развития силы стопы используются упражнения с эластичными лентами, где акцент делается на изолированном сокращении мышц свода и пальцев. Такое упражнение как «червячок», выполняемое стопами по полу, эффективно укрепляет мелкие мышцы, отвечающие за четкость ударов и приземлений. Работа над силой рук и плечевого пояса в программе доп образования сводится к упражнениям на выносливость, чтобы танцор мог сохранять эстетическую легкость верхних позиций рук даже при сильном физическом утомлении. Все упражнения выполняются с контролем дыхания и сохранением академической осанки, что интегрирует силовую нагрузку непосредственно в танцевальную технику.

Раздел 4. Партерная гимнастика

Теория:

Теоретическая основа партерной гимнастики в рамках дополнительного образования танцоров заключается в исключении влияния силы тяжести и вертикальной нагрузки на позвоночник. Это позволяет изолированно прорабаты-

вать группы мышц, необходимые для академического танца, и безопасно увеличивать подвижность суставов. В теории партерный экзерсис рассматривается как фундамент для постановки корпуса и развития выворотности, так как пол служит естественной плоскостью-ориентиром, помогая учащемуся чувствовать симметрию лопаток и поясницы. Основные задачи теории включают изучение принципов «удлинения» мышц (стретчинг) и понимание механики работы тазобедренных суставов без осевой нагрузки, что минимизирует риск травм коленей и голеностопа.

Практика:

Практическая часть программы строится на последовательном переходе от простых упражнений на сокращение и вытяжение мышц к сложным координационным связкам. Начальный блок включает упражнения на развитие стоп: «flex» (сильное сокращение на себя) и «point» (вытягивание), которые выполняются по позициям. Это приучает танцора к осознанной работе подъема и укрепляет связки. Далее следуют упражнения для развития выворотности ног, такие как «лягушка» в положении лежа на животе и на спине. Лежа на спине, ученик прижимает поясницу к полу, что формирует навык эффективной работы мышц пресса при разведении бедер, имитируя идеальное деми-плие.

Средний блок практики направлен на укрепление мышц брюшного пресса и спины через удержания и махи. Упражнение «складочка» (наклон корпуса к ногам из положения сидя) тренирует эластичность подколенных связок и длинных мышц спины. Особое внимание уделяется «закачке» спины через подъемы корпуса из положения лежа на животе, руки при этом удерживаются в академических позициях. Это развивает силу разгибателей позвоночника, необходимую для удержания «апломба» в вертикальной позиции.

Завершающий блок практики включает элементы на гибкость и растяжку, такие как «кольцо», «корзиночка» и шпагаты в различных плоскостях. Важнейшим аспектом является выполнение медленных махов ногами (*grand battement jété*) лежа на боку или на спине, что позволяет контролировать неподвижность таза и обучает мышцы работать в максимально широкой амплитуде. Весь комплекс сопровождается музыкальным ритмом, что дисциплинирует дыхание

и развивает музыкальную чуткость, превращая гимнастику из механического процесса в органичную часть подготовки артиста.

Раздел 5. Джазовые вращения

Теория:

Теоретический аспект джазового тосновывается на изучении системы рычагов и закона сохранения момента импульса применительно к человеческому телу. В отличие от классического балета, джазовая техника допускает использование как выворотного, так и параллельного (neutral) положений ног, что расширяет возможности динамики. Теория джазового пируэта базируется на понятии «центра» — активной работы мышц живота и спины, создающих единую вертикальную ось. Важнейшим теоретическим разделом является изучение механики «spotting» (фиксации взгляда), которая помогает сохранять ориентацию в пространстве и предотвращает головокружение. Понимание того, как скоординированное движение рук и форсированный толчок опорной стопы создают вращательную силу, позволяет учащимся выполнять многократные повороты с высокой скоростью.

Практика:

Практическое освоение джазовых вращений начинается с отработки подготовительных упражнений у станка и на середине зала. Первым этапом практики является упражнение на «точку», где туловище остается неподвижным, а голова совершает резкий поворот, опережая корпус. Далее следует отработка баланса в положении *passé* (параллельном или выворотном) на полупальцах, что формирует навык удержания вертикали. Основной блок практики включает в себя изучение джазового пируэта из четвертой параллельной позиции, где акцент делается на резком «взятии» формы и четком закрытии. Учащиеся переходят к кроссовым упражнениям, сочетающим шаги и цепочки вращений (*chaines*), где ключевым навыком становится перенос веса тела с сохранением инерции и чистоты линий рук.

Раздел 6. Танцевальные комбинации

Теория:

Теоретическая часть охватывает аспекты создания и разбора танцевальных

комбинаций, включая структуру, ритм, музыкальное сопровождение и выразительность движений. Также изучаются основные элементы различных стилей танца и их гармония в сочетании с музыкальным сопровождением.

Практика:

Практическая часть включает освоение различных танцевальных комбинаций, работа над техникой выполнения, понимание хореографического языка и развитие способности быстро запоминать и воспроизводить связки движений. Обучающиеся осваивают комбинации, которые могут варьироваться по уровню сложности, и учатся применять их в рамках различных стилей и тематик. Важно также развивать выразительность и артистизм при исполнении, что является неотъемлемой частью обучения в хореографии.

Планируемые результаты и способы их определения

Личностные результаты:

- Воспитаны качества ответственности, дисциплинированности;
- Воспитаны лидерские качества;
- Развита способность к импровизации, в сложных ситуациях, встречающихся на сцене;
- Развита танцевальный вкус в области данного искусства;
- Сформирован интерес к физической деятельности и воспитанию творческой активности.

Метапредметные результаты:

- Развита устойчивый интерес к общей физической подготовке;
- Развита физическая возможность тела ребенка;
- Развита коммуникативные способности ребенка;
- Развита способности адаптироваться в современном обществе;
- Развита личностная самооценка.

Предметные результаты:

- Развита физические качества, такие как сила, гибкость и координация;
- Сформирована правильная техника выполнения упражнений;
- Сформировано понимание важности физической подготовки для хорео-

графии;

- Улучшены социальные навыки через командные упражнения;
- Изучены основы анатомии и физиологии, чтобы минимизировать риск травм.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36 в год
2	Количество учебных дней	36 в год
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	72 в год
5	Начало занятий	11 сентября
6	Выходные дни	31.12 – 09.01
7	Каникулы	Образовательная деятельность в ДДиЮ осуществляется и в период осенних и весенних школьных каникул
8	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Наличие светлого просторного кабинета (кабинет хореографии).
- Наличие репетиционного зала (сцена).
- Записи фонограмм в режиме «+» и «-».
- Электроаппаратура (колонка).
- Зеркало.
- Записи аудио, видео, формат CD, MP3.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием по профилю деятельности, владеющей навыками преподавания эстрадного вокала.

Методическое обеспечение программы

Содержание учебной деятельности по программе включает теоретическую и практическую подготовку. Основная составляющая деятельности – практическая часть, так как главным принципом дополнительного образования детей является его практико-ориентированная направленность.

Основные методы и технологии, используемые в работе с детьми:

- наглядно-слуховой метод (демонстрационный);
- объяснительно-иллюстративный, двигательный методы (эмоциональный показ танца, отдельные его элементы);
- программированный и модельный методы (варьирование знакомого материала), проектная деятельность;
- творческий метод;
- игровые технологии;
- ИКТ;
- интерактивные методы (проведение игр и тренингов, направленных на раскрепощение, развитие двигательных навыков, сплочение коллектива);
- метод творческого штурма (поиск креативного решения путем рассмотрения всех возможных вариантов; творческие проекты и др);
- постановка проблемного вопроса.

Педагогические технологии:

Здоровьесберегающая технология в образовательной программе «Общая физическая подготовка в хореографии» играет ключевую роль в создании безопасной и эффективной образовательной среды. Она направлена на формирование у детей осознанного подхода к своему здоровью и физическому развитию. **Здоровьесберегающая технология** в хореографии — это не просто набор физических упражнений, но и целостный подход к обучению, который учитывает как физические, так и психологические аспекты, формируя гармонично развитую личность с высоким уровнем здоровья и жизненной активности.

Технология личностно-ориентированного обучения – является базовой для всей программы. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности подростка с учётом особенностей его индивидуального развития. При организации хода занятия обязательно учитывается ряд **специфических индивидуальных особенностей**, как танцевальных, так и личностных. В начале обучения педагог изучает хореографические способности и особенности обучающихся. В результате такого изучения составляет **индивидуальный образовательный маршрут**, определяющий последовательность, в которой будет осуществляться развитие танцевальных способностей каждого ребёнка. Это обуславливает различный набор упражнений и заданий, который подбирается индивидуально.

Технология «создания ситуации успеха» – моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного обучающегося, так и для всего коллектива; формирование стойкости в борьбе с трудностями.

Информационное обеспечение:

Дистанционные технологии и электронное обучение применяются в случае введения карантина / временных ограничений на посещение ОО. Для этого используется платформа Сферум и общий чат группы. Используемые ресурсы для электронного обучения:

<http://www.impro.ooo/irina-tsukanova.html>

<https://infokupon.com/authors/Kirill-Pleshakov-Kachalin.html>

<http://www.maly.ru/pages/uroki3>

<https://www.culture.ru/s/nacionalnyj-proekt-kultura/#schedule>

<http://www.mosoblpress.ru/38/18935>

Данные технологии электронного обучения используются также для организации внеаудиторной деятельности, демонстрации и обсуждения.

Формы аттестации, контроля и оценочный материал

В соответствии с учебно-тематическим планированием и содержанием программы формами аттестации являются:

- творческая работа;
- зачет;
- отчетный концерт;
- фестиваль;
- конкурс.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: проведение открытых, зачетных занятий, концерты, индивидуальное прослушивание, отчетные концерты.

Оптимальным способом проверки достигнутых результатов является система мониторинга. Используются «Диагностические карты достижений обучающихся», «Диагностические карты развития предметных компетенций обучающихся» и «Диагностические карты развития социальных компетенций». Трижды в течение учебного года (в начале, в середине и в конце учебного года) на основании педагогического наблюдения педагог фиксирует результаты в Индивидуальные диагностические карты с целью проведения анализа результатов освоения программы.

Формой контроля реализации программы являются: открытые занятия; опросы, зачетные занятия, а также постоянное ведение мониторинга уровня достижений и развития предметных, социальных компетенций обучающихся (заполнение индивидуальных диагностических карт).

Список литературы

Психолого - педагогическая литература:

1. Бордовская, Н.В. Психология и педагогика / Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2018. - 317 с.
2. Борытко, Н.М. Педагогика / Н.М. Борытко. - М.: Academia, 2017. - 352 с.
3. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования - В.П. Голованов. - М.: Юрайт, 2018.- 282 с.
4. Корчак, Я. Несерьезная педагогика / Я.Корчак. - М.: Самокат, 2019. - 256 с.
5. Лоренц, Д.В. Креативная педагогика: Учебно-методическое пособие / Д.В. Лоренц. - М.: Инфра-М, 2018. - 252 с.
6. Патрушева И. В. Психология и педагогика игры / И.В. Патрушева. - М.:

Юрайт, 2019. - 130 с.

7. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей / ред. Байбородова Л. В. - М.: Юрайт, 2019. 364 с.

8. Столяренко, Л.Д. Психология и педагогика / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. – Рн/Д: Феникс, 2019. - 687 с.

9. Суртаева, Н. Н. Педагогика. Педагогические технологии / Н.Н. Суртаева.- М.: Юрайт, 2019. - 250 с. 10. Хуторской, А.В. Педагогика / А.В. Хуторской. - СПб.: Питер, 2019. - 312 с.

Специальная литература:

1. Андерсон, Б. Растяжка для поддержания мышц и суставов / Андерсон Б. – Минск: Попурри, 2015. – 224 с.

2. Бабакин, Б.С. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Б. С. Бабакин, А. Э. Суслов, Ю. А. и др. - СПб.: Планета Музыки, 2018. - 128 с.

3. Бахто, С.Е. Ритмика и танец / С.Е. Бахто. - М.: - Владос. 2018.-187 с.

4. Томпсон, П.Дж.Л. Введение в теорию тренировки / Томпсон Питер Дж. Л. – М: Человек, 2014. – 192 с.

5. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца / Д. Зайфферт. - СПб.: Лань, 2017. - 141 с.

Интернет-ресурсы:

1. https://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_- о методике партерного экзерсиса - «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

2. <http://horeograf.ucoz.ru/blog> Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.

3. . http://list.mail.ru/10091/1/0_1_0_1.html.

4. http://ggym.ru/view_post.php?id=437 Шпагат для начинающих / Сайт профессионального тренера «Фитнес для умных людей».

Литература для родителей:

1. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и танцы». - М.: ВАКО, 2018.- 204 с.

2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения.- Ярославль, 2019. – 164 с.

3. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать. - М.: Владос, 2018. – 112 с.
4. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание». -М.: Просвещение, 2017. – 186 с.
5. Фрилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - С.-П.: Детство-пресс, 2018. – 134 с.

Литература, рекомендуемая обучающимся:

1. Журналы «Искусство ». Подшивка за 2008-2021 гг.
2. Журналы «Балет». Подшивка за 2000-2021 гг.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Зациорский В.М. – М: Советский спорт, 2009. – 200 с.
4. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М. «Искусство», 2016
5. Видеоматериалы концертов, выступлений танцевальных коллективов.

Рекомендуемые сайты:

1. <http://www.horeograf.com/page/35>
2. <https://infourok.ru/drugoe.html>
3. <https://www.youtube.com/user/DANCEHELP>
4. <https://ok.ru/group56757926625312/topics>
5. <https://www.livelib.ru/selection/793549-v-pomosch-horeografu>
6. <http://dancewow.ru/films/russkie-tanetsi>

Приложение 1

**Диагностическая карта уровня развития 4К компетенций обучающихся
(личностных и метапредметных)**

детский коллектив _____
педагог _____

группа _____ год обучения, 202.. – 202.. учебный год, дата заполнения: _____

Ф.И. обучающегося	Личностные компетенции	Метапредметные компетенции	Средний балл
-------------------	------------------------	----------------------------	--------------

	Рефлексивность, самоконтроль результатов личной деятельности	Воображение, фантазия, умение работать не по шаблону	Личная организованность и ответственность	Инициативность, творческая активность	Умение быть командным игроком, работать на общий результат	Эмоциональная отзывчивость, толерантность	Способность к установлению контактов и конструктивному взаимодействию	Целеустремленность, трудолюбие и ориентация на успех	

Оценочная шкала: **1 балл** – допустимый уровень (качество выражено слабо, проявляется от случая к случаю); **2 балла** – базовый уровень (качество присутствует); **3 балла** – оптимальный уровень (качество развито); **4 балла** – расширенный уровень (качество развито на высоком творческом уровне)

Приложение 2

Диагностическая карта уровня развития предметных компетенций обучающихся

ХОРЕОГРАФИЯ

детский коллектив _____
педагог _____

группа _____ год обучения, 202.. – 202.. учебный год, дата заполнения: _____

№ п/п	Показатели Ф.И. обучающегося	Уровень теоретиче- ской подготовки	Уровень практиче- ской подготовки	Уровень освоения дополни- тельной образовательной программы
		А	Б	В баллах (А+Б):2
1				
2				

Оценочная шкала: **1 балл** – допустимый уровень (качество выражено слабо, проявляется от случая к случаю); **2 балла** – базовый уровень (качество присутствует); **3 балла** – оптимальный уровень (качество развито); **4 балла** – расширенный уровень (качество развито на высоком творческом уровне)

Приложение 4

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МАУ ДО - ДДиЮ

20... / 20... учебный год

Вид аттестации:

Итоговая или промежуточная

