Управление образования администрации Верхнебуреинского
муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
04.09.2026 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
_____ / Керн И.Ю.
Приказ № 61 от 04.09.2026 г.
МП

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
хореографической студии «Овация»
художественной направленности

Уровень освоения: продвинутый
Возраст обучающихся: 13 -16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Иванова Оксана Михайловна
педагог дополнительного образования

рп. Чегдомын,
2026 г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик»

Пояснительная записка

Со стороны социума идет активный заказ на предоставление образовательных услуг художественного направления и, прежде всего, услуг детских хореографических коллективов. В Верхнебуреинском районе существует нехватка педагогических кадров с профессиональным хореографическим образованием и очень мало танцевальных коллективов, поэтому возникла необходимость разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы хореографической студии «Овация», которая была бы направлена на формирование разносторонней творческой личности ребенка, раскрытие и развитие природных задатков, на сохранение и развитие психофизического здоровья детей.

Программа хореографической студии «Овация» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 1 марта 2023 г. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторв среды обитания»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. №1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242);

-Методические рекомендации 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 (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06);

- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. № 220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края.

Данная программа отвечает социальным запросам общества, так как направлена на укрепление и сохранение здоровья, раскрытие двигательных способностей детей и подростков, гармоничное психическое, духовное и физическое развитие подрастающего поколения.

В основе создания программы хореографической студии «Овация»использованы образовательная программа хореографического ансамбля «Зоренька» Т. М. Бузмакова, «Гармония» Л. П. Бузмакова и авторская образовательная программа Шершнева В. Г. «От ритмики к танцу». Материалы данных программ творчески переработаны, дополнены собственным опытом.

Данная программа художественной направленности. Тип программы – одноуровневый. Уровень усвоения программы – продвинутый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является основным документом при организации проведения учебных занятий и воспитательных мероприятий в учреждении дополнительного образования.

Актуальность программы обусловлена потребностью общества в социально-развитой личности, в успешной социализации личности ребенка в современном обществе. Данная программа создает условия для реализации эмоционально-комфортного состояния ребенка, задает максимальную интенсивность двигательных, физических и психических нагрузок.

Новизна программы заключается в использовании на занятиях хореографии элементов акробатики и актерской игры. Отличительной

особенностью данной программы является высокая плотность занятий и индивидуальный подход для каждого обучающегося.

Адресат программы: дети 14-16 лет, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям и отметкой о прохождении ЭКГ от участкового педиатра.

Программа предусматривает переход обучающегося на следующий уровень обучения при условии овладения им стартового и базового уровней обучения.

Форма обучения: очная.

Цель программы: совершенствование специализированных хореографических навыков.

Задачи:

-способствовать формированию устойчивой мотивации к самоопределению в хореографической деятельности;

-сформировать навыки в области хореографического искусства и потребность в творческой деятельности в области хореографии;

- содействовать индивидуальному развитию одаренных детей.

Объем и сроки усвоения программы, режим занятий

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в нед.	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6 часов	36	216 часов
2 год обучения	3 часа	3	9 часов	36	324 часа
3 год обучения	3 часа	3	9 часов	36	324 часа
Итого по программе:					864 часа

Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие, также по необходимости проводятся индивидуальные занятия.

Учебный план (первый год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Введение.** Инструктаж. Классический танец	**44**	2	42
2	**Народный танец.**	**52**	2	50
2.1	Татарский танец.	**28**	1	27

3.	**Современный танец. Джаз-модерн.**	**44**	-	44
4.	**Классический вальс.**	**28**	-	28
5.	**Упражнения на творческое самовыражение. Импровизация.**	**12**	-	12
6.	**Творческие дни.**	**8**	-	8
	Итого:	**216**		

Календарный учебный график первого года обучения (Приложение 1).

Содержание (первый год обучения):

1. Введение. Инструктаж. Классический танец: базовые упражнения выполняются в ускоренном темпе, новые движения медленно, изучается уровень подъема ног, добавляются полупальцы опорной стопы;

- упражнения: ронд де жамб анлер на полупальцах, полуповорот в 5-й позиции на полупальцах, маленькие позы, заключающие упражнения;
- работа над техникой исполнения упражнений.

2. Народный танец:

2.1 Татарский танец: особенности, обычаи, основные позиции рук и ног, положение головы, лирические женские ходы, использование «дойр» (народных инструментов) в татарском танце;

3. Современный танец. Джаз-модерн:

- развернутая разминка у палки на материале современного джаза;
- использование чередования темпоритмов, синкоп, смещенного ритма, свойственных джазовому танцу;

4. Классический вальс: темп, ритм, характер исполнения. Исполнение вальсовых комбинаций, дорожек, продвижения, движения по квадрату. Вальс в парах.

5. Упражнения на творческое самовыражение. Импровизация. Творческое исполнение упражнений с элементами импровизации: задания на творческую активность, групповые и индивидуальные задания, исполнение этюда на предложенную тему. Упражнения на творческое самовыражение: задание на импровизацию, исполнение сюжетного этюда, задания на выразительность, внимательность, самоуверенность.

6. Творческие дни: концертная деятельность, конкурсы. Праздник « В гостях у Терпсихоры», конкурс «Золушка», «Мисс Овация».

Планируемые результаты (первый год обучения):

К концу усвоения программы продвинутого уровня первого года обучения обучающиеся могут:

- исполнять у станка: плие, гранд плие, тандю батман, релевелян на 45 градусов и 90 градусов, релеве на полупальцах, перегибы корпуса, гранд батман жете; батман тандю жете пике, пти батман; фондю, релеве лянд.

- исполнять прыжок соте по позициям, па-эшапе по позициям, прыжок жете в продвижении;

- перестраивать рисунок танца;

- выразительно исполнять танцевальный номер;

- выполнять упражнения на середине зала: 3-е пордебра, позы: кроазе, эфассе, экарте, батман тандю, плие, батман тандю жете, прыжки: соте, па-эшапе по позициям, прыжок жете;

- выполнять упражнения у станка в народном характере: плие, тандю батман, гранд батман тандю жете; каблучные, выстукивающие;

- исполнять этюды греческого танца;

- исполнять различные комбинации современного танца и джаз-модерна;

- выполнять упражнения стрейтчинга;

- исполнять на середине класса адажио, классические позы, прыжки классического танца.

К концу обучения дети будут знать особенности греческого танца.

Результатом является умение детей самостоятельно мыслить, мечтать, анализировать, находить или предлагать выход в определенно-сложившейся ситуации, создавать художественный образ, координировать движения в танце. Дети выполняют основные упражнения у станка и на середине класса.

У обучающихся повышается творческий потенциал, улучшается техника исполнения движений и комбинаций в танце.

Учебный план (второй год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Введение.** Инструктаж. Классический танец	**48**	-	48
2	**Народный танец.**	**70**	4	66
2.1	Греческий, цыганский танцы.	**50**	2	48
3	**Бальный танец.**	**50**	2	48
3.1	Основные шаги бального танца.	**30**	-	30
4.	**Современный танец. Джаз-модерн.**	**58**	-	58
5.	**Импровизация.**	**10**	-	10
6.	**Творческие дни.**	**8**	-	8

	Итого:	**324**		

Календарный учебный график первого года обучения (Приложение 1)

Содержание (второй год обучения):

1. Введение. Инструктаж. Классический танец: все упражнения выполняются в ускоренном темпе, изучается уровень подъема ног, добавляются полупальцы опорной стопы;

- упражнения: ронд де жамб анлер на полупальцах, полуповорот в 5-й позиции на полупальцах, маленькие позы, заключающие упражнения;
- арабески, аттитюды на середине класса;
- работа над техникой исполнения упражнений.

2. Народный танец:

2.1 Греческий танец: танец «Климентина», особенности греческого народного танца, просмотр видеозаписи выступления ансамбля Игоря Моисеева, разучивание движений и комбинаций греческого танца;

- цыганский танец: особенности кочевого образа жизни цыган, характер и манера исполнения цыганских танцев, основные положения рук, перегибы корпуса, флик-фляки, отбрасывания ног в сторону, броски вперед, тряска плечами.

3. Бальный танец. Особенности. Виды. Основные шаги бального танца: ча-ча-ча, самба, румба, джайф, танго, рок-н-рол, медленный вальс.

4. Современный танец. Джаз-модерн:

- развернутая разминка у палки на материале современного джаза;
- использование чередования темпоритмов, синкоп, смещенного ритма, свойственных джазовому танцу;
- фиксация всех основных положений и позиций проученного материала в эстетических позициях.

5. Импровизация: используя основы техники release, учимся: совмещать в единое целое танцевальную пластику и окружающее пространство, чувствовать партнера, коллектив, себя в коллективе как одно целое.

6. Творческие дни: концертная деятельность, участие в конкурсах разного уровня. Праздник «Терпсихоры», конкурс «Золушка», праздник самоуправления.

Планируемые результаты (второй год обучения):

К концу усвоения программы продвинутого уровня второго года обучения обучающиеся могут:

- исполнять различные комбинации джаз-модерна;
- выполнять упражнения стрейтчинга и партер-джаза;
- исполнять основные движения и комбинации бального танца;
- исполнять на середине класса адажио, классические позы, прыжки классического танца.

- исполнять различные этюды, этюды греческогго и цыганского танцев;

К концу обучения дети будут знать особенности цыганского, греческого танцев и т.д., знают разновидности и особенности бального танца.

Результатом этого уровня обучения является сознательное распоряжение своим телом, умение импровизировать, преподнести и преподать движение, умение работать со зрителем, акцентировать на индивидуальном прочтении номера и его исполнении. У обучающихся присутствует не только точность и правильность в исполнении комбинаций, но и выразительность, артистичность, художественный вкус.

Учебный план (третий год обучения):

N п/п	Название раздела, блока, модуля.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Введение.** Инструктаж. Классический танец	**52**	-	52
2	**Народный танец.**	**80**	2	78
2.1	Индийский танец.	**46**	2	44
3	**Бальный танец.**	**56**	2	54
4.	**Современный танец. Джаз-модерн.**	**68**	-	68
5.	**Контрактная импровизация.**	**14**	-	14
6.	**Творческие дни.**	**8**	-	8
	Итого:	**324**		

Календарный учебный график первого года обучения (Приложение 1)

Содержание (третий год обучения):

1. Введение. Инструктаж. Классический танец: все упражнения выполняются в ускоренном темпе, изучается уровень подъема ног, добавляются полупальцы опорной стопы;

- упражнения: ронд де жамб анлер на полупальцах, полуповорот в 5-й позиции на полупальцах, маленькие позы, заключающие упражнения;
- экзерсис у станка в полном объеме;
- арабески, аттитюды на середине класса;
- работа над техникой исполнения упражнений, комбинаций;
- исполнение классических вариаций.

2. Народный танец:

2.1 Индийский танец: Особенности. Сложные позы, особенности позиций рук, быстрые ходы, шаги, рисунок танца, сложная лексика движений.

3. Бальный танец. Особенности. Виды: ча-ча-ча, самба, румба, джайф, танго, рок-н-рол, медленный вальс, факстрот. Исполнение в парах.

4. Современный танец. Джаз-модерн:

- развернутая разминка у палки на материале современного джаза;
- использование чередования темпоритмов, синкоп, смещенного ритма, свойственных джазовому танцу;
- фиксация всех основных положений и позиций проученного материала в эстетических позициях.

5. Контактная импровизация: используя основы техники release, учимся: совмещать в единое целое танцевальную пластику и окружающее пространство, чувствовать партнера, коллектив, себя в коллективе как одно целое.

6. Творческие дни: концертная деятельность, участие в конкурсах разного уровня. Праздник «Терпсихоры», конкурс «Золушка», «Мисс Овация», праздник самоуправления.

Планируемые результаты (третий год обучения):

К концу усвоения программы продвинутого уровня третьего года обучения обучающиеся могут:

- выразительно, артистично двигаться на сцене;
- исполнять различные комбинации джаз-модерна;
- выполнять упражнения стрейтчинга и партер-джаза, партнеринга;
- исполнять движения и комбинации бального танца, двигаться в парах;
- исполнять на середине класса адажио, классические позы, прыжки классического танца;
- исполнять экзерсис у палки и на середине класса в полном объеме;
- исполнять различные этюды;

К концу обучения дети будут знать особенности индийского танца.

Результатом этого уровня обучения является сознательное распоряжение своим телом, умение импровизировать, преподнести и преподать движение, умение работать со зрителем, акцентировать на индивидуальном прочтении номера и его исполнении. Передавать эмоции в танце через жесты и лексику. У обучающихся присутствует не только точность и правильность в исполнении комбинаций, но и выразительность, артистичность, художественный вкус.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий

1 год обучения	15.09.2025	31.05.2025	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2 год оучения			36	180	324	3 раза в неделю по 3 часа
3 год обучения			36	180	324	3 раза в неделю по 3 часа

Формы проведения занятий

Учебные занятия (традиционные групповые занятия, игровые). Конкурсы, творческие мероприятия, концерты, воспитательные мероприятия.

Материально-техническое обеспечение:

Наличие танцевального класса;

- музыкальный центр;
- коврики для партерной гимнастики – 20 шт.;
- реквизит для танцевальных постановок: платки, тазы, мягкие подушки и тд;
- наличие балетного станка и зеркальной панели.

Формы промежуточного контроля

Текущий контроль. В начале года (сентябрь) и в мае проводится контрольное тестирование.

- экзамен;
-участие в массовых, районных и краевых мероприятиях;
-участие в конкурсах разного уровня и отчетных концертах;
-мастер-классы.

Оценочные материалы:

- лист наблюдения(Приложение № 2).

Для успешной реализации программы данные условия являются достаточными, так как цель данной программы - совершенствование специализированных хореографических навыков.

Цель достигается педагогическим мастерством, знанием педагога возрастной психологии, умением работать с детьми разного уровня развития.

Программа хореографической студии «Овация» не требует затратной материальной базы и может быть реализована в условиях учреждения дополнительного образования. Программа содержит приложения с рекомендациями по организации и проведению занятий, изучению разделов программы: комплексы упражнений аэробики и шейпинга (ПРИЛОЖЕНИЕ 3), упражнения по актерскому мастерству.

Формы представления результатов:

-участие детей в открытых занятиях, практикумах, мастер-классах;
-участие в отчетных концертах, в мероприятиях Центра;
-участие в районных мероприятиях;
-участие в конкурсах разного уровня.

Оценочные материалы:

-лист наблюдения;
-фото - и видеоотчет;
-грамоты за участие в мероприятиях и конкурсах разного уровня.

Методическое обеспечение:

Для успешной реализации программы используются современные образовательные технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения

На занятиях применяются индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ребенку. Создаются:

- ситуации, позволяющие каждому обучающемуся проявить инициативу, самостоятельность, избирательность в способах выполнения творческих заданий;
- проводятся индивидуальные задания, которые способствуют совершенствованию творческих способностей ребенка.

Учебно - воспитательный процесс организуется таким образом, чтобы каждый ребенок смог реализовать свои способности и наклонности. Лидеры и активные дети привлекаются к проведению комплекса разминки или растяжки, также к поддержанию дисциплины на занятиях. Для детей, имеющих проблемы в обучении и общении, создаются «ситуации успеха», постепенно вовлекая их в активную деятельность.

Технология проектного обучения

Процесс занятий обеспечивает высокую личную заинтересованность каждого ребенка в приобретаемых знаниях, занятия полны творческих заданий, которые воплощаются в практико-ориентированные проекты, которые могут выполняться как в группах, так и индивидуально.

Использование технологий позволяет успешно осуществлять учебно - воспитательный процесс и поддерживать интерес детей к регулярной двигательной и творческой активности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

1. Боголюбская М.С. – «Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания». Москва, 1986 г.
2. Богомолова Л.Н. – «Практический курс джазовой импровизации». Москва, 1982 г.
3. Ваганова А.Я - «Основы классического танца». Ленинград: «Искусство», 1967 г.
4. Ветлугина Н.А. - "Эстетическое воспитание в детском саду». Москва, 1985 г.
5. Конорова Е. – «Методические пособия по ритмике». Москва, 1982 г.
6. Лисицкая Т.С.,Беляева И.М. – Учебно-методическое пособие: «Аэробика. Хореография», 2001 г.
7. Комарова Т.С.- «Концепция эстетического воспитания и развития художественно-творческих способностей детей дошкольного возраста». Шуя, 1994 г.
8. Комарова Т.С.- «Условия и методика развития детского творчества». Москва, 1994 г.
9. Ладыгин Л.А. - «Музыкальное оформление уроков танца». Москва, 1980 г.
10. Немов А. – «Психология и педагогика». Ленинград: «Искусство», 1985
11. Писарев А.Б., Костровицкая А.А. – «Школа классического танца». Ленинград: «Искусство», 1981 г.
12. Руднева С.Д. – «Ритмика. Музыкальное движение». Москва, 2007 г.
13. Сычева Г.А. – «Танец для всех». Ступени мастерства №57, 2000 г.
14. "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организованных формах обучения". Письмо МО РФ от 14.03.2000 г. № 65/ 11. 23-16.
15. Кудашева Т.М. - «Руки актера», Москва, 1970 г.
16. Лабунская Г.В. - «Художественное воспитание детей в семье. Музыкальный энциклопедический словарь под редакцией Г.В.Келдыша». Москва, 1990 г.
17. http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2012/12/09/novye-trebovaniya-k-obrazovatelnym-rezultatam-dostizhenie «Новые требования к образовательным результатам. Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов» Галеоттинова Елена Николаевна.
18. http://bookza.ru/categories.php?main_cat=11136
19. Ерохина О.В. - «Школа танцев для детей». Серия «Мир вашего ребенка». Ростов-на-Дону, Феникс, 2003 г.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Базарова Н., Мей В. - «Азбука классического танца».Москва, 1964 г.
2. Бахрушин Ю. - «История русского балета». Москва, Искусство, 1977 г.
3. Борзов А.А. - «Танцы народов СССР». Москва, 1983 г.
4. Васильева-Рождественская М. - «Историко-бытовой танец». Москва, 1963 г.
5. Новер Ж.Ж. - «Письма о танце и балетах». Москва, 1965 г.
6. Ткаченко Т. - «Народные танецы». Москва, 1975 г.
7. Яновская В. - «Ритмика. Музыка». Москва, 1978 г.
8. Слуцкая С. Л. - «Танцевальная мозаика». Москва, ЛИНКА-ПРЕСС, 2006 г.
9.http://reformadance.ucoz.ru/publ/stati_dlja_khoreografov/knigi_o_tance_khoreografii/4-1-0-8
10. Уроки американских специалистов в системе «Каланетик».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарно-учебный график (первый год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Классический танец. Движения и комбинации у станка и на середине класса. Позы. Вариации.
2	октябрь	Прыжки в классическом танце. Позы классического танца. Вариации. Концертная деятельность.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Упражнения на полу. Стрейтчинг. Партнеринг. Концертная деятельность.
4	декабрь	Народный танец. Этюды народного танца. Концертная деятельность. Участие в утренниках.
5	январь	Вальс. Движения в парах. Проходки и вальсовые шаги. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
6	февраль	Современный танец. Секвенции, волны. Работа в парах и группах. Подготовка к конкурсам. Концертная деятельность.
7	март	Создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров. Комбинации джаз-модерна. Подготовка к конкурсам.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию. Этюды народного танца. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене. Концертная деятельность. Подготовка и участие в конкурсах.
10	июнь	Концертная деятельность. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Стрейтчинг. Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.
12	август	Знакомство с творчеством балета под руководством Игоря Моисеева.

Календарно-учебный график (второй год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Классический танец. Движения и комбинации у станка и на середине класса. Позы. Вариации. Атитюды. Концертная деятельность.
2	октябрь	Прыжки в классическом танце. Позы классического

		танца. Вариации. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам разного уровня.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Стрейтчинг. Партнеринг. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам.
4	декабрь	Народный танец. Этюды народного танца. Экзерсис народного танца (упражнения у станка и на середине класса). Концертная деятельность. Участие в утренниках.
5	январь	Вальс. Бальный танец. Движения в парах. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
6	февраль	Современный танец. Джаз-модерн. Работа в парах и группах. Подготовка к конкурсам. Концертная деятельность.
7	март	Создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров. Комбинации джаз-модерна. Подготовка к конкурсам.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию. Этюды народного танца. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене. Концертная деятельность. Подготовка и участие в конкурсах.
10	июнь	Концертная деятельность. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Стрейтчинг. Партнеринг. Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.
12	август	Знакомство с творчеством балета под руководством Игоря Моисеева.

Календарно-учебный график (третий год обучения):

№	Месяц	Тема занятия
1	сентябрь	Вводное занятие. Классический танец. Движения и комбинации у станка и на середине класса. Позы. Вариации. Атитюды. Концертная деятельность.
2	октябрь	Прыжки в классическом танце. Позы классического танца. Вариации. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам разного уровня.
3	ноябрь	Партерная гимнастика. Стрейтчинг. Партнеринг. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам.

4	декабрь	Народный танец. Этюды народного танца. Экзерсис народного танца (упражнения у станка и на середине класса). Концертная деятельность. Участие в утренниках.
5	январь	Вальс. Бальный танец. Движения в парах. Концертная деятельность. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
6	февраль	Современный танец. Джаз-модерн. Работа в парах и группах. Подготовка к конкурсам. Концертная деятельность.
7	март	Создание образа в танце. Движения и комбинации будущих номеров. Комбинации джаз-модерна. Подготовка к конкурсам.
8	апрель	Исполнение танцевальных комбинаций. Этюды на пробную импровизацию. Этюды народного танца. Подготовка к конкурсам. Импровизация.
9	май	Творческие дни. Участие в отчетном концерте. Выступление на сцене. Концертная деятельность. Подготовка и участие в конкурсах.
10	июнь	Концертная деятельность. Участие во флешмобах и хореографических постановках.
11	июль	Самостоятельная работа над растяжкой, выворотностью. Акробатические упражнения. Стрейтчинг. Партнеринг.
12	август	Знакомство с известными хореографическими коллективами посредством просмотров видео записей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Лист наблюдения за обучающимися

Фамилия имя	Уровень практической подготовки			Уровень теоретической подготовки			Уровень личностных качеств			Средний показатель усвоения программы		
	экзамен, концертная деятельность			собеседование			наблюдение					
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н

По результатам наблюдения:_____обучающиеся переведены на следующую ступень обучения:_____оставлены для продолжения обучения на той же ступени обучения.

Подпись педагога_____

Подписи членов аттестационной комиссии: _____

_____

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Комплексы упражнений аэробики и шейпинга

Комплекс № 1

1. **«Марш»**
   Исходное положение - основная стойка. Ходьба на месте с высоким подъемом колена, с прямой спиной (допустим легкий наклон вперед от бедер). При этом выполняют сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.
2. **«Шаг с касанием»**
   Исходное положение - основная стойка. Широкий шаг правой ногой в сторону, левая приставляется на носок, касаясь стопы правой ноги. Шаг левой ногой в сторону, правая переносится к левой, касаясь стопы левой ноги. Руками, слегка согнутыми в локтях, выполняют махи в сторону.
3. **«Открытый шаг»**
   Исходное положение - стойка ноги врозь, руки согнуты на уровне груди, локти в стороны. Перенести тяжесть тела на правую ногу, согнуть правое колено, левая нога касается носком пола и сохраняет прямое положение. Выполнить руками жим вниз. Перенести тяжесть тела на согнутую левую ногу, правая выпрямляется в колене и касается носком пола.
4. «**Захлест голени»**
   Исходное положение - стойка ноги врозь, руки опущены вниз. Согнуть колено правой ноги, отвести ногу назад, постараться коснуться пяткой ягодицы. То же сделать левой ногой. Руки выполняют махи вперед до линии груди и назад. Наклониться вперед (спина прямая).
5. **«Подъем колена»**
   Исходное положение - основная стойка, руки опущены вниз. Выполнить подъем колена правой согнутой ноги вверх (угол между бедром и голенью - 90°). Руки выполняют мах вверх. Опустить ногу в исходное положение. Руки вниз. То же выполнить другой ногой.
6. **«Выпады»**
   Исходное положение - ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки на поясе. Сделать выпад правой ногой назад. Выполнить руками движение разгибания вверх. Вернуться в исходное положение. То же повторить другой ногой.
7. **«Приставные шаги»**
   Исходное положение - основная стойка, руки на поясе. Сделать два шага вправо со сгибанием колена. Сделать два шага влево, вернуться в исходное положение.
8. **«Движения из стороны в сторону»**
   Исходное положение - основная стойка, руки опущены вниз. Сделать шаг правой ногой в сторону. Тяжесть тела равномерно перенести на обе ноги. Выполнить движение плечами вверх-вниз. Вернуться в исходное положение. Сделать шаг левой ногой в сторону. Тяжесть тела распределить равномерно на обе ноги. Плечи работают так же. Вернуться в исходное положение.

Все перечисленные движения могут выполняться по 4-8 раз каждое.
Рекомендую несколько раз повторить всю связку с 1-го по 8-е движение под музыкальное сопровождение с темпом 140-150 уд/мин.

Комплекс № 2

1. **Упражнение для бедра спереди**

1.1. Исходное положение - лежа на полу, руки - вдоль туловища. Выполнять поочередные махи вверх согнутыми ногами.
1.2. Исходное положение - лежа в опоре на предплечьях. Выполнять поочередные махи согнутыми и прямыми ногами вверх.
1.3. Исходное положение - сидя в опоре на кисти. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх, носки вытянуты.

2. **Упражнение для мышц задней поверхности бедра**

2.1. Исходное положение - лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях.
2.2. Исходное положение - лежа на животе. Поочередно сгибать ноги в коленях с отрывом коленей от пола.
2.3**.**Исходное положение - стоя на колене опорной ноги. Сгибать другую ногу в колене. Повторить по 8 движений каждой ногой.

3. **Упражнение для мышц внутренней поверхности бедра**

3.1. Исходное положение - лежа на спине с согнутыми в коленях и поднятыми вверх ногами. Сводить и разводить колени.
3.2. Исходное положение - лежа на спине с поднятыми прямыми ногами. Сводить и разводить ноги.
3.3. Исходное положение - сидя в опоре на кисти. Поочередно отводить ноги в стороны и приводить к вертикали.

4. **Упражнение для мышц наружной поверхности бедра**

4.1. Исходное положение - стоя на коленях. Поочередно поднимать согнутые ноги в стороны.
4.2. Исходное положение - стоя на коленях. Поочередно поднимать прямые ноги в стороны.
4.3. Исходное положение - стоя на коленях. Выполнять махи вперед и назад, за опорную ногу (по 8 махов каждой ногой).

5. **Упражнение для ягодиц**

5.1.Исходное положение - лежа на спине. Поднимать таз вверх и возвращаться в исходное положение.
5.2. Исходное положение - лежа на спине, таз поднят. Выполнять сжимание ягодиц.
5.3. Исходное положение - лежа на спине. Одна нога согнута в опоре на стопу, другая нога согнута и стоит на колене опорной. На 8 счетов подъем вверх, опираясь на одну ногу. Поменять ноги и повторить то же для другой.

6. **Упражнение для мышц брюшного пресса (верхней части)**

6.1. Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы корпуса вверх.
6.2. Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы и статическое удержание корпуса в верхней части движения на 4 счета.

6.3. Исходное положение - лежа на спине. Руки согнуты за головой. Выполнять подъемы корпуса в сочетании с поочередным подъемом ног.

7. **Упражнение для талии**

7.1**.** Исходное положение - сидя на пятках, руки опущены вниз. Выполнять подъем на колени с поворотом. Одной рукой потянуться к стопе противоположной ноги, другой рукой - вверх в диагональ.

7.2. Исходное положение - лежа на боку в опоре на предплечья. Ноги согнуты в коленях (угол - 90°). Выполнять подъем верхней ноги и мах соответствующей согнутой рукой к колену.

7.3. Исходное положение - лежа на боку в опоре на предплечья, обе ноги согнуты в коленях (угол - 90°). Выполнять одновременный подъем обеих ног вверх.

8. **Упражнение для мышц брюшного пресса**

8.1. Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Выполнять подъем и опускание ног.

8.2. Исходное положение - лежа на спине, ноги прямые. Выполнять подъем и опускание ног.

8.3. Исходное положение - лежа на спине в опоре на предплечья. Выполнять подъем прямых ног и удерживать их наверху.

8.4. Лечь на пол, руки согнуты в локтях за головой. Подбородок прижат к груди. Одна нога стопой упирается в пол и согнута в колене, другая вытянута. Выполнять подъемы туловища с поворотом в талии. Одновременно подтягивать впрямую ногу, слегка сгибая ее в колене, на себя. Повторять в левую и правую сторону по 15-20 раз, стараться держать руки за головой.

8.5. Лечь на пол, одна рука согнута в локте за головой, другая вытянута ладонью вниз и лежит на полу на уровне плеча. Одна нога согнута в колене и упирается стопой в пол. Стопа другой ноги лежит на колене согнутой ноги. Выполнять подъемы туловища с поворотом в талии к поднятой ноге. Повторить по 25-30 раз в левую и правую сторону. 8.6.Сесть, упираясь руками за спиной, ладонями упираясь в пол. Согнутые ноги подтянуть к груди, потом выпрямить и медленно опустить ноги, не касаясь ими пола. Повторить 20 раз.

9. **Упражнение для ног**

9.1. Стоя на коленях, руки согнутые в локтях, держать за головой, спина прямая, живот втянут. Отклонить корпус как можно дальше назад. Повторить 10-12 раз.

9.2. Встать на четвереньки, выпрямить одну ногу на ровне с позвоночником Делать небольшие махи вверх прямой ногой, носок стопы смотрит вниз. Поясница не должна прогибаться. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

9.3. Стоя на четвереньках, отвести прямую ногу в сторону, носок смотрит вперед. Опускать и поднимать ногу вверх, ощущая напряжение в мышцах. Поясница должна оставаться в покое. Повторить по 20-25 раз левой и правой ногой.

9.4. Лежа на боку, ноги вытянуты, одну ногу согнуть в колене. Другой делать мах из-под ноги. Во время маха ногу не разворачивать, носок стопы смотрит вперед. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

9.5. Лежа на боку, ноги вытянуты, поднять вверх ногу и зафиксировать. Ногу, которая лежит на полу, подтягивать к поднятой ноге, ощущая напряжение в мышцах внутренней поверхности. Повторить левой и правой ногой по 20-25 раз.

Все упражнения рекомендуется выполнять не менее чем по 4 мин.
Темп музыки от 140 до 160 уд/мин.
Все движения лучше делать с большой амплитудой, чтобы достичь аэробного эффекта.

Упражнения степ - аэробики

(комплекс способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус вашего тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы).

Основные упражнения

Упражнение № 1

Сделайте шаг на степ-платформу правой ногой, зафиксируйте её и поставьте на платформу левую ногу. Верните на пол сначала правую ногу, а вслед за ней левую. Повторите упражнение с левой ноги.

Упражнение № 2

Сначала на платформу поднимаете правую ногу, приставляя к ней левую, назад снимаете сначала левую ногу, а потом правую приставляете к левой. Повторите упражнение с л. ноги.

Упражнение № 3

Согните правую ногу в колене и установите её на степ-платформу, сделайте движение левой ногой, как будто вы собираетесь перенести её на платформу, но опустите её обратно на пол. Это же упражнение необходимо повторить для обеих ног.

Упражнение № 4

Правая нога переносится на платформу, левую ногу согните в колене и максимально поднимите к груди, после чего необходимо опустить левую ногу на пол, приставив к ней правую. Повторите упражнение на левую ногу.

Дополнительные упражнения.

1. Исходное положение — встаньте лицом к середине степа, ноги соедините. Сделайте широкий шаг вправо. Немного присев, перенесите тяжесть тела на правую ногу. Сведите ноги вместе. Проделайте то же самое в другую сторону. Всего сделайте 6 шагов вправо и 6 шагов влево.
2. Оказавшись в исходном положении — лицом к степу, ноги вместе, — поставьте правую ногу на степ, затем левую и точно так же поочередным шагом спуститесь со степа, сначала опустив правую ногу, а затем левую. Проделайте то же упражнение, но начните его выполнять с левой ноги. Выполните 6 подъемов на степ.
3. Стоя лицом к степу, поставьте правую ногу на степ, затем и левую, но на расстоянии ширины плеч от правой ноги. Опустите со степа сначала правую ногу, а затем левую. Выполните 6 подъемов. Выполняя последний — шестой, опустившись со степа, повернитесь к нему боком.
4. Поставьте ближнюю к степу ногу на платформу, затем другую ногу также поставьте на степ на небольшом расстоянии от первой, при этом переводя положение тела из бокового по отношению к степу в параллельное. Ногу, с которой вы начинали подъем на степ, опустите на пол, но при этом уже поворачиваясь к степу другим боком. Опустите вторую ногу со степа. Выполните данное упражнение в обратной последовательности. Всего сделайте 6 подъемов на степ.
5. Исходное положение — повернитесь боком к степу. Ближнюю к платформе ногу поставьте на степ, стараясь, чтобы она оказалась в середине платформы. Затем поднимите на степ вторую ногу. Поочередно спустите ноги со степа, но уже с другой его стороны. Проделайте упражнение в обратном порядке. Всего сделайте 6 подъемов.
6. Стоя лицом к степу, поставьте ноги вместе. Поочередно поднимайтесь и опускайтесь на носки с перекрестным движением рук 10-12 раз.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060935

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027