

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 11.12.2025 г.

Утверждена

приказом директора
от 12.12.2025 г № 736

Е.А.Каменских



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«МОЁ ВДОХНОВЕНИЕ»

направленность: художественная
возраст обучающихся: с 13 до 17 лет
срок реализации: 1 год (модульная)
Модуль № 1

Автор-составитель:

Мартынова Екатерина Андреевна

педагог дополнительного образования

Кстово
2025

1. Пояснительная записка

Танец – это один из самых древних и самых доступных видов творчества. Через движения под ритм и музыку человек имеет возможность выразить эмоции, передать настроение, показать свой внутренний мир. Поэтому большинство подростков, начавших танцевать ещё в детском возрасте, не спешат прощаться с занятиями в хореографическом коллективе.

Именно социальный запрос со стороны обучающихся – имеющих уже солидный танцевальный опыт и знания, – определяет **актуальность** и педагогическую **целесообразность** данной программы.

Программа имеет **художественную направленность**, является **комплексной**, основанной на материале книг и пособий, созданных профессионалами в области хореографии.

Новизна программы определяется содержанием учебных занятий, большая часть которых направлена на работу над танцевальными номерами, которые учитывают не только возрастные особенности обучающихся, но и их стилистические предпочтения в хореографии.

Цель программы: Совершенствование танцевального мастерства учащихся.

Задачи программы:

- ✓ расширение знаний и умений в различных видах танцевального искусства;
- ✓ развитие артистизма и творческого потенциала учащихся;
- ✓ регулярная концертная и конкурсная деятельность;

Адресат программы: подростки **13-17 лет**, прошедшие дополнительные общеобразовательные (общеразвивающие) программы «Вдохновение» и «Танцуем с вдохновением», или иные программы, сходные по содержанию с указанными.

Объём и срок реализации. Программа является модульной и реализуется параллельно с программой «Хореографический ансамбль «Моё вдохновение».

Срок реализации **1 год – 108 ч.**

Режим занятий: Занятия по программе проходят в группах по 8 – 12 человек, **3 раза** в неделю по **1 академическому часу**.

Материал программы разделён на два модуля: «Хореографический ансамбль «Мое вдохновение» и «Мое вдохновение», первый из которых посвящён работе над хореографическими постановками (три часа в неделю), а второй – поддержке и развитию общих танцевальных навыков обучающихся (три часа в неделю), модули реализуются параллельно.

Такое разделение учебного материала позволяет, при желании, повторять программу одними и теми же обучающимися ежегодно. Основная часть программы направлена на работу над танцевальными постановками, которые изменяются по мере взросления детей и роста их танцевальных навыков. Предполагаемый репертуарный план составляется педагогом в начале учебного года, исходя из набранного состава группы, и добавляется к программе в качестве приложения.

Поддержка и развитие общих танцевальных навыков проходит через разучивание и повторение различных тренажных комбинаций, которые также могут изменяться педагогом по мере надобности.

Форма обучения по программе – очная. Однако в случае необходимости материал программы может быть реализован при помощи средств дистанционного обучения (онлайн занятий и публикации обучающих материалов) в первом модуле не более чем на 50%, во втором модуле на 100%.

Итогом реализации программы является качественное повышение знаний, умений и навыков учащихся в области хореографии, выражающееся в успешной концертной и конкурсной деятельности.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Гимнастика	12	4	8	-
2.	Классический танец	28	4	24	Аттестационное занятие
3.	Народный танец	32	4	28	Аттестационное занятие
4.	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие или массовое мероприятие
5.	Стилизация народного танца	32	4	28	Аттестационное занятие
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Открытое занятие или массовое мероприятие
	ИТОГО	108	18	90	

3. Содержание учебного плана

2 модуль:

№ занятия	Тема занятия	Теория	Практика
Гимнастика – 12 часов			
1	Упражнения для улучшения гибкости позвоночника, эластичности мышц и суставов	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Выполнение упражнений, позволяющих улучшить гибкость позвоночника и эластичность мышц и суставов.
2-3	Упражнения на укрепление	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Выполнение упражнений для укрепления мышц

	мышц брюшного пресса и спины		брюшного пресса и спины в партере.
4-6	Бег, прыжки, подскоки	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Выполнение упражнений по кругу или по диагонали.
7-9	Упражнения для развития координации и вестибулярного аппарата	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Выполнение кувырков, вращений, ассиметричных движений, элементов акробатики.
10-12	Шпагаты	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Выполнение продольных шпагатов с правой и левой ног. Вы выполнение поперечного шпагата.
Классический танец – 28 часов			
13-18	Экзерсис у станка	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Работа у станка со связками из движений классического экзерсиса: plie, battement tendu, battement tendu jete, перегибов корпуса, releve, полуповоротов по V позиции, rond de jambe par terre, petit battement, battement fondu, battement frappe, battement releve lent, battement developpe.
19-27	Экзерсис на середине зала	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Работа на середине зала из движений классического экзерсиса: plie, battement tendu, battement tendu jete, releve, rond de jambe par terre, grand battement. Работа с руками: port de bras.
28-35	Allegro	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Работа над прыжками: temps leve sauté, changement de pied, pas eschappe.
36-39	Вращения	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Работа над вращениями tour chaine, soutenu en tournant, tour pique, pirouette.
40	Аттестационное занятие	Комментарии по ходу занятия. Разговор о	Выполнение полного урока по классическому танцу.

		правильности выполнения упражнений.	
Народный танец – 32 часов			
41	Народный экзерсис у станка	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Работа у станка со связками из движений народного танца.
16-18	Комбинации на середине зала	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Знакомство с учебными комбинациями из движений русского народного танца, их разучивание и демонстрация.
19-20	Вращения	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Работа над вращениями «шене», «бегунок», «блинчики» и др.
21-22	Упражнения на выстукивание, дробь	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Повторение уже известных и разучивание новых дробных комбинаций.
23	Аттестационное занятие	Комментарии по ходу занятия. Разговор о правильности выполнения движений и комбинаций.	Выполнение полного урока по народному танцу.
72	Итоговое занятие	Ответы обучающихся на теоретические вопросы.	Демонстрация зрителям полученных знаний, умений и навыков.
Стилизация народного танца – 32 часа			
73-79	Понятие "стилизации" в хореографии	Разговор о понятии «стилизация народного танца». Показ видео. Показ новой разминки.	Выполнение разминки со стилизацией народного танца.
80-87	Разучивание стилизованных движений русского народного танца	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Разучивание новых движений.
88-94	Разучивание танцевальных связок	Показ. Комментарии по ходу занятия.	Разучивание комбинаций из новых движений.
95-107	Аттестационное занятие	Комментарии по ходу занятия. Разговор о правильности выполнения движений и комбинаций.	Демонстрация всех разученных комбинаций.

108	Итоговое занятие	Подведение итогов прошедшего учебного года.	Демонстрация танцевальных связок из классического, народного и стилизованного народного танца по подгруппам.
-----	-------------------------	---	--

4. Календарный учебный график

Год обучения/ модуль	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й/ 1 модуль	15.09.	31.05.	30.12. - 08.01.	19-26.12.	36	108 ч	3 р/н по 1 ак. ч

5. Формы аттестации

Контроль полученных в ходе учебных занятий знаний, умений и навыков обучающихся имеет большое значение. Такая работа помогает педагогу определить уровень развития танцоров, выявить слабые и сильные стороны их танцевальных умений. Аттестация обучающихся на знание изученного материала в танцевальном коллективе имеет следующие формы:

- опрос/беседа (в ходе занятий или подготовки к мероприятиям и концертам);
- публичная демонстрация танцевального мастерства (открытые уроки, участие в массовых мероприятиях, концертах, конкурсах, фестивалях);
- анкетирование.

Полученные в ходе аттестации результаты заносятся педагогом в ниже приведённую таблицу.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1		<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>
2		<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>

Таблица предполагает три уровня оценки знаний, умений и навыков:

- (В) Высокий уровень - твёрдое знание танцевальных элементов (согласно программе) и умение правильно их выполнять. Деятельное участие в творческой жизни коллектива. Умение быстро запоминать новый материал.
- (С) Средний уровень - знание танцевальных элементов, неуверенное их исполнение, или исполнение с небольшими ошибками. Спокойное отношение к творческим делам в коллективе. Запоминание нового материала вызывает некоторые сложности.
- (Н) Низкий уровень - нетвёрдое знание танцевальных элементов, или их незнание, исполнение с серьёзными ошибками. Равнодушное отношение к творческой жизни

коллектива или необоснованный отказ участвовать в конкурсах и концертах. Долгое запоминание нового материала.

6. Оценочные материалы

При работе по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе для текущего контроля, промежуточной, итоговой аттестации обучающихся используются:

- 1) начальная диагностика состояния знаний, умений и навыков учащихся (при поступлении в коллектив учащихся из других танцевальных коллективов);
- 2) промежуточная аттестация знаний, умений и навыков учащихся (в середине учебного года)
- 3) итоговая аттестация знаний, умений и навыков учащихся (в конце учебного года обучения).

1) Начальная диагностика состояния знаний, умений и навыков учащихся (при поступлении в коллектив учащихся из других танцевальных коллективов)

Достаточно часто учащиеся переходят из одного танцевального коллектива в другой, особенно это касается подростков. Чтобы понять, сможет ли новый танцор успешно заниматься по углублённой программе, необходимо проверить его базовую подготовку. Для этого используется метод наблюдения и устного опроса.

ФИО учащегося	Исполнение классического танца	Исполнение народного танца	Быстрота разучивания нового материала.
	<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>

2) Промежуточная аттестация знаний, умений и навыков учащихся

ФИО учащегося	Знания и умения в области классического танца	Знания и умения в области народного танца	Участие в концертах и конкурсах
	<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>

3) Итоговая аттестация знаний, умений и навыков учащихся

ФИО учащегося	Знания и умения в области классического танца	Знания и умения в области народного танца	Знания и умения в области стилизации народного танца	Участие в концертах и конкурсах
	<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>	<i>В/С/Н</i>

Кроме вышеперечисленных форм аттестации обучающихся педагогом, есть ещё анкета самоконтроля, при помощи которой дети сами могут проследить, насколько успешным было их обучение по дополнительной образовательной

программе. Анкета заполняется обучающимся на одном из последних занятий и показывает не только в каком количестве мероприятий он смог поучаствовать, но и сколько из них ему действительно запомнились. Для сравнения педагог в течение учебного года тоже ведёт свою статистику участия группы в разных концертах и конкурсах.

Анкета для детей

<i>Фамилия, имя обучающегося</i>	
Я участвовал(а) в концертах:	1.
	2.
Я участвовал(а) в конкурсах и завоевала там звание:	1.
	2.

Форма контроля для педагога

Фамилия, имя обучающегося	Название концерта/конкурса/фестиваля (полученное звание/грамота)			
1.				
2.				

7. Методические материалы

Раздел или тема программы	Формы занятия	Приёмы и методы организации занятия	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Учебное занятие	Словесный, наглядный, диалог	Фото и видео материал	Информационный стенд, магнитофон	Диалог, рефлексия
Гимнастика	Учебное занятие	Словесный, наглядный, повторение	-	Магнитофон, гимнастические коврики	Наблюдение, поощрение
Классический танец	Учебное занятие, аттестационное занятие	Словесный, наглядный, эмоциональное стимулирование, повторение, демонстрация	-	Магнитофон, хореографический станок	Наблюдение, поощрение, вопросы, рефлексия
Народный танец	Учебное занятие, аттестационное занятие	Словесный, наглядный, эмоциональное стимулирование,	-	Магнитофон, хореографический станок, специальная обувь	Наблюдение, поощрение, вопросы, рефлексия

		повторение, демонстрац ия			
Стилизац ия народного танца	Учебное занятие	Словесный, наглядный, эмоциональ ное стимулиров ание, повторение	Видео материал	Магнитофон, гимнастическ ие коврики, видео аппаратура	Наблюдение, поощрение, вопросы, рефлексия
Постанов очная работа	Учебное занятие	Словесный, наглядный, эмоциональ ное стимулиров ание, повторение	Видео материал, аудио материал	Магнитофон, видео аппаратура	Диалог, наблюдение, поощрение
Репетицио нная работа	Учебное занятие	Словесный, наглядный, эмоциональ ное стимулиров ание, повторение	-	Магнитофон, аудио файлы	Диалог, наблюдение, поощрение, соревнование
Сценичес кая практика	Выступл ение	Эмоционал ьное стимулиров ание	-	Костюмы, реквизит, аудио файлы	Наблюдение, поощрение, рефлексия, анкетирование
Итоговое занятие	Открыто е занятие, массовое меропри ятие	Эмоционал ьное стимулиров ание, опрос, рефлексия	сценарий	Магнитофон, хореографиче ский станок	Наблюдение, оценка и самооценка

8. Условия реализации программы

Для полноценной реализации дополнительной образовательной программы понадобятся:

1. Специально оборудованный зал, хореографический станок, зеркала.
2. Музыкальное сопровождение (магнитофон с возможностью работы с USB-флеш-накопителем и поддерживающий систему Bluetooth).
3. Гимнастические коврики.
4. Фонотека.
5. Видеотека.
6. Компьютер.
7. Информационные стенды.

8. Сценические костюмы и реквизит для танцевальных постановок.
9. Специальная обувь для народного танца.
10. Сценическая площадка.

9. Воспитательная работа

Воспитательная работа в хореографическом коллективе – сложный и многогранный процесс, который должен идти систематически, чтобы привести к положительным результатам.

Основными направлениями воспитательной работы в хореографическом ансамбле «Вдохновение» являются:

- ✓ привитие интереса к занятиям хореографией;
- ✓ развитие эстетической и общей культуры личности ребёнка;
- ✓ формирование интереса к традициям и культуре России.

Для достижения поставленных воспитательных задач используются следующие формы и методы:

- ✓ Соблюдение «традиций коллектива». У хореографического ансамбля «Вдохновение» есть устоявшиеся традиции, к которым относятся самые разные моменты жизни коллектива. Регулярность посещения занятий, присутствие на занятиях в танцевальной форме и с соответствующей причёской, устные поздравления участников с днём рождения, взаимодействие старших и младших групп коллектива, проведение общеколлективных праздников с участием родителей, большой концерт по итогам учебного года с представлением каждой группы в отдельности.
- ✓ Совместный просмотр и обсуждение видео, прослушивание музыки.
- ✓ Разбор выступлений группы на концертах и конкурсах. Обсуждение выступлений профессиональных хореографических коллективов.
- ✓ Соблюдение сценической культуры. Уважение к костюму и сценической площадке. Правила входа и выхода со сцены. Соответствие танцевальному номеру во внешнем виде, причёске и макияже. Уважение к выступлениям других коллективов и солистов. Правила поведения в зрительном зале.
- ✓ Участие обучающихся в танцевальных номерах русского народного танца. Обсуждение особенностей этих номеров, рассказы о традициях России.
- ✓ Участие в мероприятиях, посвящённых праздничным и памятным датам (День учителя, День матери, Новый год, Рождество, 23 февраля, 8 марта, Пасха, 9 мая, День России).

10. Работа с родителями

Любая работа с детьми не может обойтись без помощи родителей. Именно они являются главными воспитателями подрастающего поколения. Поэтому для успешной работы танцевального коллектива необходимо постоянное

взаимодействие педагога, детей и их родителей, осуществляемая в том числе через средства информационных коммуникационных технологий.

В течение учебного года в хореографическом ансамбле «Вдохновение» проводятся следующие мероприятия с участием родителей:

- ✓ организационные родительские собрания;
- ✓ открытые занятия;
- ✓ индивидуальные беседы по текущим вопросам;
- ✓ ведение блога (у коллектива уже много лет активно функционирует группа в ВКонтakte <https://vk.com/club155479255>);
- ✓ совместная работа по пошиву костюмов и созданию реквизита для танцевальных постановок;
- ✓ совместные экскурсии, посещение концертов;
- ✓ творческие и праздничные вечера внутри групп и для всего коллектива;
- ✓ концертные программы на различных площадках;
- ✓ выезды на конкурсы и фестивали хореографического мастерства.

11.Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;

7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N 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»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

Литература для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999.

2. Костровицкая В.С. Классический танец. Слитные движения. Руки: Учебное пособие. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2009.

3. Лопухов А.В., Ширяев А.В, Бочаров А.И. Основы характерного танца. – СПб.: Планета музыки, Лань, 2010.

4. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2009.

5. Построение Adagio в уроке классического танца: практикум по курсу «Классический танец и методика его преподавания»/ сост. Т.Ф. Андреева. – Самара: Самар. гос. акад. культуры и искусств, 2008.

6. Уроки классического танца: практикум по курсу «Классический танец и методика его преподавания»/ сост. Т.Ф. Андреева. – Самара: Самар. гос. акад. культуры и искусств, 2008.

Литература для детей

1. Александрова Н.А., Голубева В.А., Танец модерн. Пособие для начинающих. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2007.

2. Александрова Н.А., Малышевская Е.А. Классический танец для начинающих. – СПб.: Лань, Планета музыки, 2009.

Медиа-пособия

1.Классический танец для начинающих. - СПб.: Лань, Планета музыки, 2009.

2.Танец модерн. Пособие для начинающих. - СПб.: Лань, Планета музыки, 2007.

3.Техника джаз-модерн танца (материалы мастер-класса Швецова Е.). - Киров, 2006.