муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Пышминский центр дополнительного образования»

Принята на заседании
методического совета
МБУДО ПМО СО
«Пышминский ЦДО»
Протокол №3 от «19» августа 2025 г.

Утверждаю:
Директор МБУДО ПМО СО
«Пышминский ЦДО»
_____ Колесова М.А.
Приказ №57 от «19» августа 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности

«ЭТЮД»

возраст учащихся 11-14 лет
срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
Мещерякова И.С.,
педагог дополнительного образования

пгт. Пышма
2025 год

1. Основные характеристики
1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Этюд» относится к художественной направленности, так как знакомит учащихся с хореографическим искусством.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №09-33242 от 18.11.2015г.)
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642.
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры». Утверждена Правительством Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. №392 (с изм. от 29 декабря 2020г.)
- Подпрограмма «Наследие» государственной программы РФ «Развитие культуры» (с 16 апреля 2020г. – утв. Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2020 г. №392).

Актуальность общеразвивающей программы соответствует данным опроса детей, родителей, педагогов. Данная программа способствует

физическому, эстетическому развитию учащихся, а также внимательности, аккуратности, усидчивости. Танцевальное искусство, как средство воспитания личности, обладает огромной силой. Занятия танцем приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают в них художественный вкус. Общение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать музыку, развивать у них любовь к музыке, готовит из них будущих чутких слушателей и ценителей музыки. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности.

Коллективные выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ему моральное удовлетворение; создаются условия для самореализации творческого потенциала; воспитываются чувства ответственности, дружбы.

Отличительная особенность общеразвивающей программы.

Программа составлена на основе методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №09-33242 от 18.11.2015г.)

Отличительная особенность общеразвивающей программы состоит в следующем: в течение обучения осуществляется интеграция разных видов хореографии, что позволяет разнообразить занятие, поддержать интерес учащихся. Предусмотрена постановочная деятельность, где обучающиеся смогут проявить себя, свои знания, умения, навыки, приобретенные на занятиях.

Адресат общеразвивающей программы – учащиеся 11-14 лет.

У детей 11-12 лет резко возрастает значение коллектива для ребенка, общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе.

У детей 13-14 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным.

Наполняемость в группах – от 10 до 15 человек.

Программа ориентирована на разный уровень подготовленности учащихся.

Приём на обучение осуществляется только при наличии медицинской справки.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного занятия – 40 минут. Между занятиями перерыв – 10 минут.

Объем общеразвивающей программы – 136 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы – 1 год.

Особенности организации образовательного процесса: модель реализации программы традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение пяти лет.

Перечень форм обучения: групповая, индивидуально-групповая, фронтальная.

Перечень видов занятий: практическое занятие, беседа.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: практическое занятие, беседа, тестирование, педагогическое наблюдение, выступления на различных концертах и мероприятиях.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы – приобщение учащихся к искусству танца, развитие танцевальных и музыкальных способностей.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. Формировать у учащихся специфические знания, практические умения, такие как:
   – выработка правильной, красивой осанки;
   – развитие мышечного чувства;
   – умение красиво и координационно правильно двигаться под музыку.

Развивающие:

1.Развивать музыкальность и чувство ритма.

2. Активизировать и развивать творческие и созидательные способности учащихся.

Воспитательные:

1.Прививать учащимся навыки вежливости, умение вести себя в обществе.

2.Формировать у учащихся эстетический вкус.

3. Воспитывать в учащихся силу воли, трудолюбие и дисциплину.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№п/п.	Наименование раздела, темы.	Количество часов.			Формы аттестации/контроля.
		Всего	Теория.	Практика.	
1.	Правила поведения на занятиях.	1	1		
2.	Музыкальные движения. Упражнения на развитие чувства ритма.	3		3	Пед. наблюдение.
3.	Элементы классического танца.	25		25	Пед. наблюдение. Тестирование.
3.1.	Просмотр видеороликов с исполнением	1		1	

	классического экзерсиса.				
3.2.	Разминка у станка.	2		2	Пед. наблюдение.
3.3.	Элементы экзерсиса у станка.	22		22	Пед. наблюдение.
4.	Партерная гимнастика.	30		30	Пед. наблюдение.
4.1.	Упражнения для укрепления спины, пресса.	8		8	
4.2.	Упражнения для стоп.	8		8	
4.3.	Упражнения на растяжку.	14		14	
5.	Танцевальные движения.	28		28	Пед. наблюдение. Тестирование.
5.1.	Танцевальные движения по диагонали.	10		10	Пед. наблюдение.
5.2.	Танцевальные движения на середине зала.	10		10	Пед. наблюдение.
5.3.	Прыжки.	8		8	Пед. наблюдение.
6.	Танцевальные комбинации, танцы.	49	2	47	Пед. наблюдение. Выступления на различных концертах, праздниках, массовых мероприятиях, игровых программах.
6.1.	Прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов.	2	1	1	
6.2.	Разучивание и отработка танцевальных комбинаций и отдельных элементов.	22		22	Пед. наблюдение.
6.3.	Постановка и отработка номера.	21		21	Пед. наблюдение. Выступления на различных концертах, праздниках, массовых мероприятиях, игровых программах.
6.4.	Работа над образом.	4	1	3	Пед. наблюдение. Выступления на различных концертах, праздниках, массовых

					мероприятиях, игровых программах.
	Итого	136	3	133	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Правила поведения на занятиях

Теория: Беседы «Правила поведения на занятии», «Взаимоотношения в коллективе». Инструкция по охране труда.

2. Музыкальные движения, упражнения на развитие чувства ритма.

Практика: Творческое задание – импровизация под заданные мелодии. Ритмический рисунок – придумать самим различные ритмические рисунки с различными комбинациями (с хлопками и притопами). Исполнить хлопки и шаги в разных темпах под счёт и музыку. Музыкальные игры на усмотрение педагога.

3. Элементы классического танца.

3.1. Просмотр видеороликов с исполнением классического экзерсиса.

Практика: Просмотр видеороликов с исполнением классического экзерсиса, обсуждение.

3.2. Разминка у станка.

Практика: Выполняется лицом к станку. Наклоны головы, разминка стоп: подъем на полупальцы по очереди, по VI позиции, круговое движение стоп, наклоны корпуса.

3.3. Элементы экзерсиса у станка.

Практика: Выполняется боком к станку. Demi plie (полуприседания) по I, II, V позиции. Grand plie (полные приседания) по I, II, V позиции. Releve (поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП по позициям. Battement tendu (скользящее движение стопой в положении носки на носок) по I позиции крестом. Demi rond de jambe par terre (полукруг носком по полу) по I позиции. Rond de jambe par terre (круги по полу): en dehors (от себя) по I позиции; en dedans (к себе) по V позиции. Sur le cou de pied (положение ноги на щиколотке). Battement fondu («мягкое», «тающее» сгибание и разгибание ног). Растяжка ног (одна нога на станке).

4. Партерная гимнастика.

4.1. Упражнения для укрепления спины, пресса.

Практика: Упражнения: «Прямая спина», «Велосипед», «Ножницы», «Уголок» (сидя и лежа), «Махи ногами».

4.2. Упражнения для стоп.

Практика: сокращение и вытягивание подъёма.

4.3. Упражнения на растяжку.

Практика: Упражнения – «Бабочка», «Лягушка». Растяжка – ноги прямо, в стороны, боковая растяжка, в положении сидя. Растяжка на шпагат (продольный и поперечный).

5. Танцевальные движения:

5.1. Танцевальные движения по диагонали.

Практика: Отработка танцевальных шагов, танцевального бега, подскоков, галопа.

5.2. Танцевальные движения на середине зала.

Практика: Работа на достижение синхронности исполнения движений: танцевальные шаги; подскоки; прыжки; сочетания разных движений с постепенным усложнением комбинаций. Выполняется под музыку и счёт.

5.3. Прыжки:

Практика: Прыжки по позициям с переходом из одной в другую с постепенным усложнением комбинаций. Отработка. Работа на достижение мягкости и лёгкости прыжков. Выполняется под музыку и счёт.

6. Танцевальные комбинации, танцы.

6.1. Прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов.

Теория: Рассказ о предстоящем номере.

Практика: Прослушивание музыки для танцевального номера, просмотр видеоматериалов с танцевальными номерами, обсуждение.

6.2. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций и отдельных элементов.

Практика: Разучивание и отработка танцевальных комбинаций и отдельных элементов под музыку и счёт.

6.3. Постановка и отработка номера.

Практика: Постановка и отработка номера, репетиционный процесс.

6.4. Работа над образом.

Теория: Беседа: «Эмоции и образ в танце».

Практика: Работа над эмоциями и образом. Работа на достижение выразительности танцевального образа.

1.4. Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- овладение способами решения поискового и творческого характера;
- культурно-познавательная, коммуникативная и социально-эстетическая компетентности;
- приобретение опыта в хореографическо-творческой деятельности.

Личностные результаты:

- формирование эстетических потребностей, ценностей;
- развитие эстетического чувства и художественного вкуса;
- развитие потребностей опыта творческой деятельности в хореографическом виде искусства;
- бережное заинтересованное отношение к культурным традициям и искусству родного края, нации, этнической общности.

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- элементы музыкальной и танцевальной культуры;
- темп и характер музыки;

- названия изученных танцевальных элементов;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- правила поведения и охраны труда на занятиях.

Учащиеся должны уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- перестраиваться в различные фигуры;
- воспроизводить заданный ритмический рисунок;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- координировать свои движения;
- координировать слуховое представление и двигательную реакцию;
- запоминать и самостоятельно исполнять танцевальные композиции;
- самостоятельно начинать и заканчивать свои движения вместе с музыкой;
- передавать основные средства музыкальной выразительности – темп, динамику;
- различать жанр произведения;
- выражать свои эмоции во время исполнения;
- общаться в коллективе;
- исполнять изученные танцевальные движения;
- исполнять танцевальные номера.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	25.05.2026	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа
I полугодие – 16 учебных недель II полугодие – 18 учебных недель Каникулы: 24-28, 30 декабря 2025 г.-08 января 2026 г.; 25 – 28 марта 2026 г.						

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Обеспечивается образовательной организацией:

- Хореографический класс – требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Аудиомагнитофон (ил музыкальный центр) –требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Коврик гимнастический – требуется 15 единиц на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Актовый зал (сцена есть) – требуется 1 помещение на группу, используется 30% времени реализации программы;
- Компьютер персональный – требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;

- Акустическая система (колонки) – требуется 1 комплект на группу, используется 100% времени реализации программы.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Методические материалы:

№ п/п	Название раздела	Материально – техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1.	Правила поведения на занятии.			Беседа.
2.	Музыкальные движения, упражнения на развитие чувства ритма.	Подборка музыкального материала. Подборка музыкального материала.	Словесные (рассказ, объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения), игровые (игры на развитие чувства ритма).	Практическое занятие, беседа.
3.	Элементы классического танца.	Видеозаписи с исполнением классического экзерсиса.	Словесные (рассказ, объяснение), наглядные (демонстрация, показ), практические (упражнения).	Практическое занятие, беседа.
4.	Партерная гимнастика.		Словесные (рассказ, объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения).	Практическое занятие.
5.	Танцевальные движения.	Подборка музыкального материала.	Словесные (рассказ, объяснение), наглядные (показ),	Практическое занятие.

			практические (упражнения).	
6.	Танцевальные комбинации, танцы.	Подборка музыкального и видеоматериала.	Словесные (рассказ, объяснение), наглядные (демонстрация, показ), практические (упражнения).	Практическое занятие.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В течение учебного года проводится промежуточная и итоговая аттестация. Аттестация осуществляется по методике хореографических способностей Э.П. Костиной, цель которой – определить уровень развития практических умений и навыков учащихся. (Приложение 1).

Также аттестация проходит в форме тестирования. Цель тестирования – выявление теоретических знаний учащихся. (Приложение 2)

3.Список литературы

Для педагога

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №09-33242 от 18.11.2015г.)
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642.

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

10. Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры». Утверждена Правительством Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. №392 (с изм. от 29 декабря 2020г.)

11. Подпрограмма «Наследие» государственной программы РФ «Развитие культуры» (с 16 апреля 2020г. – утв. Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2020 г. №392).

Литература, использованная при составлении программы

1. Азбука танцев / Авт.-сост. Е. В. Диниц, Д. А. Ермаков, О. В. Иванникова. М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004 – 286, [2] с.: ил.

2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. - 262, [3] с.: ил.

3. Богданов Г. Ф. Детское хореографическое творчество. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 265 с.

4. Борщенко И. А. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 8-е изд., стер. – С.Пб.: Издательство «Лань», 2003. – 192с.

5. Детские подвижные игры / под ред. Е. В. Коневой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 251 с.: ил.

6. Минюрова С. А. Возрастная психология: детство, отрочество [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов/ С.А. Минюрова; Урал. Гос.пед.ун-т. – Екатеринбург, 2010. – 176с.

7. Психология детства: Учебник. / Под ред. А. А. Реана – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2004. – 368с.

8. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003. – 254с.

9. Селиванов В.С. Основы общей педагогики: Теория и методика воспитания: Учебное пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений/Под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 336 с.

10. Сорокоумова Е.А. Возрастная психология. Краткий курс. – СПб.: Питер, 2009. – 20 с.

11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство-пресс», 2000.

12. Хореографическое искусство. Справочник. – М.: Искусство. – 2005. с ил.

Для учащихся (родителей)

1. Психология детства: Учебник. / Под ред. А. А. Реана – М.: ОЛМА – ПРЕСС, 2004. – 368с.
2. Череховская Р.Л. Танцевать могут все. – Минск, 1973, 189с.
3. Школьников Л.С. О танцах в шутку и всерьез.- М.: Сов. Россия, 1975. – 72с.

Приложение 1.

Методика хореографических способностей Э.П. Костиной.

Данная методика предполагает общую систему оценки хореографических способностей по 3-балльной шкале:

3 балла – ребенок выполняет самостоятельно предложенные задания;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

1 балл – ребенок не может выполнить все предложенные задания.

Высоким результатом хореографических способностей детей можно считать средний балл от 2,3 до 3.

Средний уровень от 1,5 до 2,2 балла.

Низкий уровень 1,4 балла и ниже.

Мониторинг распределялся по оценочным таблицам. Результаты (высокий, средний, низкий) оцениваются по показателям качества освоения ребенком танцевальных движений:

1. Интерес и потребность к восприятию музыки и движений
2. Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений
3. Наличие творчества в исполнении выразительности танцевальных движений, танцевальных комбинаций, игр.

Результаты мониторинга заносятся в таблицу.

Показатели качества освоения ребенком танцевальной деятельности.

Ф.И.О. детей	I. Интерес и потребность к восприятию музыки и движений.			II. Интерес и потребность к исполнению танцевальных движений.			III. Наличие творчества в исполнении танцевальных движений, танцевальных комбинаций, игр	
	Целостное восприятие деятельности: восприятие выразительности, игрового содержания, понимание сюжета игры или	Восприятие азбуки основных видов движений танцевальной деятельности:	Восприятие ориентировки в пространстве.	Выразительность исполнения музыкально-ритмического репертуара: передача характера, сюжета игры, композиции танца.	Наличие развитого чувства группы	Самостоятельность исполнения упражнений, танцев и пр.	Творческая импровизация передачи игрового и танцевального образа.	Творческая импровизация в свободном исполнении

Приложение 2.

Тест.

Итоговая аттестация.

Выберите правильные варианты ответов на следующие вопросы:

1. Сколько точек направления в танцевальном классе?

а) 12;
б) 8;
в) 6.

2. Какая это позиция ног: носочки разведены разные стороны, а пятка одной ноги расположена у пятки другой ноги, стопы плотно прилегают друг к другу:

а) 3;
б) 5;
в) 4.

3. Первая позиция рук – это когда:

а) руки раскрыты в стороны;
б) руки подняты над головой;
в) руки перед собой.

4. Вторая позиция рук – это когда:

а) руки раскрыты в стороны;
б) руки подняты над головой;
в) руки перед собой.

5. Battement fondu это:

а) резкое движение ногой;
б) мягкое, «тающее» движение ногой;
в) скольжение ноги.

6. Третья позиция рук – это когда:

а) руки раскрыты в стороны;
б) руки подняты над головой;
в) руки перед собой.

7. Подготовительная позиция рук – это когда:

а) руки раскрыты в стороны;
б) руки подняты над головой;
в) руки внизу перед собой.

8. Что значит движение ногой «крестом»:

а) движение ногой вперёд;
б) движение ногой вперёд и назад;
в) движение ногой вперёд, в сторону, назад, в сторону.

Критерии оценивания.

Низкий уровень 1-2 правильных ответа.
Средний уровень 3-6 правильных ответов.
Высокий уровень 7-8 правильных ответов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857100

Владелец Колесова Марина Александровна

Действителен С 10.03.2025 по 10.03.2026