

Управление образования  
администрации Октябрьского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества «Новое поколение»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2025г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО  
«ДТТ «Новое поколение»  
И.О. Мотко/  
Ю.А Мотко/  
«29» августа 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ  
программа художественной направленности  
"Созвездие"**

Автор разработчик: педагог  
дополнительного образования  
Мотко Елена Анатольевна  
Возраст обучающихся 10-12 лет  
Срок реализации 1 год

гп Приобье 2025

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I.	Комплекс основных характеристик дополнительного общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
1.1.	<i>Пояснительная записка.....</i>	4
1.2.	<i>Система отслеживания и оценивания результат.....</i>	7
1.3.	<i>Этапы педагогического контроля.....</i>	7
II.	Календарно – тематическое планирование .....	8
2.1.	<i>Календарный учебный график.....</i>	8
III.	Комплекс организационно – педагогических условий .....	22
3.1.	<i>Календарный учебный график .....</i>	22
IV.	Учебный план реализации программы.....	23
4.1	<i>Содержание программы .....</i>	24
4.2.	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы .....</i>	25
4.3.	<i>Информационное обеспечение обучения .....</i>	26
4.4.	<i>Кадровое обеспечение программы .....</i>	26
V.	Воспитательная деятельность.....	26
5.1	<i>Система работы с родителями .....</i>	28
VI.	Список литературы.....	29

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа для детей «Созвездие»
<b>Направленность</b>	Художественная
<b>Составитель программы</b>	Мотко Елена Анатольевна, педагог дополнительного образования
<b>Классификация</b>	Модифицированная общеразвивающая программа художественной направленности.
<b>Учредитель</b>	Управление образования администрации Октябрьского района
<b>Название учреждения</b>	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение»
<b>Адрес учреждения</b>	ХМАО-Югра Октябрьский район пгт. Приобье, ул. Строителей 28А, блок 2 тел./факс 8(34678)33-5-04
<b>Возраст обучающихся</b>	10-12 лет
<b>Наполняемость группы</b>	10-18 человек
<b>Форма обучения</b>	Очная, с возможностью применения дистанционных форм обучения и электронного.
<b>Цель программы</b>	Развивать интерес к самостоятельным занятиям и хореографическим упражнениям; Развитие специальных качеств, необходимых для занятия хореографии: музыкальности, выразительности и творческой активности
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать интерес к самостоятельным занятиям и хореографическим упражнениям;</li> <li>• развивать интерес к занятиям спорта и физической культуры;</li> <li>• развитие специальных качеств, необходимых для занятия хореографии: музыкальности, выразительности и творческой активности</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положительная динамика в развитии системы отношений личности и взаимоотношений в коллективе</li> <li>• Развитие специальных качеств, необходимых для занятия хореографии: музыкальности, выразительности и творческой активности</li> </ul>
<b>Кадровое обеспечение программы</b>	Педагог дополнительного образования
<b>Сроки реализации</b>	9 месяцев
<b>Режим занятий</b>	3 раза в неделю по 2 часа Продолжительность учебного часа 45 мин.

--	--

## **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Созвездие» (далее – программа) реализуется в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение» (далее – МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение»). Имеет техническую направленность.

Данная программа разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Уставом МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение» и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Дополнительная образовательная программа по хореографии «Созвездие» составлена на основе программы дополнительного образования «Гармоничное развитие детей» (авторы И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова). Данная программа модифицированная.

Хореография - это не только разучивание основных ритмических движений. С помощью хореографии наиболее успешно развиваются умения владеть своим телом, управлять его движениями, совершенствуются основные двигательные качества (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость) и психические свойства (воля, смелость, настойчивость) человека. Большое разнообразие ритмических упражнений и научно разработанных методов и методических приемов их воздействия на человека позволяет успешно решать задачи гармонического физического развития людей любого возраста, пола и физической подготовленности.

В результате занятий хореографии увеличивается двигательный опыт. С занятиями ритмикой возможности человеческого тела безгранично (но постепенно) расширяются. Укрепляются связки. Занятия хореографией развивают координацию, ориентировку в пространстве. Занятия хореографией, как и занятия любым видом спорта и физической культуры, должны проводиться систематически и методически. Только такие занятия могут дать положительные результаты. При занятиях ритмикой преподаватель обязан требовать от учеников строжайшей дисциплины. Невнимательное отношение к занятиям может привести к ушибам и травмам. Преподаватель должен внимательно следить за исполнением упражнений и сразу же устранять каждую, даже незначительную ошибку. Не замеченную и не устраненную вовремя ошибку в дальнейшем исправить намного труднее. Преподаватель должен развивать в ученике смелость и настойчивость.

Особенно велика роль ритмики в физическом совершенствовании подрастающего поколения. Регулярные занятия ритмикой наиболее успешно решают задачи начального физического воспитания, закладывают прочные основы для развития физических качеств и способностей, формируют красивую осанку и телосложение, способствуют ритмичной, слаженной деятельности органов сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем человеческого организма.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создание целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Малышам демонстрируются и разъясняется последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности; способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

Для реализации данной программы необходим концертмейстер для музыкального сопровождения в части занятия - для подготовки тела, для следующего этапа занятия 2 раза в неделю (1 занятия по 45 минут).

**Актуальность программы** заключается в том, что благодаря занятиям хореографии улучшаются показатели физического развития, физических качеств, исправляются недостатки телосложения, осанки. хореография добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память,

внимание, быстроту реакции, а так же эстетическое восприятие детей - понимание красоты и гармонии - благодаря выполнению упражнений под музыку.

**Цель:** расширение двигательных возможностей и компенсации дефицита двигательной активности посредством обучения хореографии. **Задачи:**

**Обучающие:**

- формировать правильную осанку и хореографический стиль выполнения упражнения;
- освоить базовые навыки выполнения акробатических упражнений без предметов и с предметами и с элементами хореографии;
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).

**Развивающие:**

- развивать интерес к самостоятельным занятиям и хореографическим упражнениям;
- развивать интерес к занятиям спорта и физической культуры;
- развитие специальных качеств, необходимых для занятия хореографии: музыкальности, выразительности и творческой активности.

**Воспитательные:**

- укрепить здоровье и гармоничное развитие детей;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность и старательность.

Состав группы постоянный. Особенности набора детей свободный имеющих хорошие физические данные (медицинская справка об общем состоянии ребенка). Дополнительная образовательная программа по хореографии "Созвездие" рассчитана на 9 месяцев. Занятия проводятся в групповой форме 3 раза в неделю (2 занятия по 45 минут с 10минутным перерывом) в специально оборудованном зале: зеркалами, станком, музыкальным сопровождением.

Количество учащихся составляет 8 - 12 человек в группе. Возраст учащихся 10 – 12 лет. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

**Ожидаемые результаты:**

К концу программы занимающиеся хореографией становятся сильными, ловкими, гибкими, смелыми и решительными. Умеют ориентироваться в пространстве, развита вестибулярная устойчивость и навык само страховки. занимающиеся должны легко составлять ряд упражнений под музыку.

Воспитанники активно принимают участие в различного рода мероприятиях и концертах. Выступают на сцене.

Самооценка сформирована: дети могут адекватно оценивать свои успехи и неудачи, умеют анализировать успехи других, давать обоснованные советы. учащиеся умеют общаться между собой, помогать и подстраховывать своих партнеров по упражнениям.

**Требования к уровню подготовки воспитанников:**

1. Воспитанники должны знать терминологию. Четко выполнять упражнения начальной подготовки (поклон, подскоки, галоп). Из разученных в течении года элементов составлять комбинацию упражнений под музыку.

**Описание результатов:**

- *Второй уровень результатов* - получают опыт переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Для достижения данного уровня особое значение имеет взаимодействие между собой на уровне воспитанников.

## 1.2. Система отслеживания и оценивания результатов

### Критерии оценки знаний и умений.

Виды работ	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
1) <i>Тест на ритмические способности «Прохлопывание»</i>	а) совершает ошибки, не может повторить услышанный ритм.	а) повторяет ритм верно, иногда замедляется и испытывает трудности	а) верное повторение любой ритмической последовательности
2) <i>Практическое занятие на смену темпа музыки</i>	а) не различает смену темпа	а) изменяет темп вслед за музыкой, испытывает затруднения	а) верно изменяет темп в соответствии с музыкой
<i>Тест на гибкость</i> 1) «Шаг»  2) наклон туловища вперед, коснуться ладонью пола.  <i>Правила исполнения упражнений начальной подготовки</i>	а) нога поднимается меньше чем на 90 градусов, колено согнуто.  б) при наклоне вперед колени согнуты и пальцами рук не достает до пола.  Не знает как исполняется упражнение.	а) нога поднимается на 90 градусов, колено прямое.  б) при наклоне колени прямые и пальцами рук достает до подъема стопы.  Исполняет упражнения с ошибкой.	а) нога поднимается выше 90 градусов, колено прямое.  б) при наклоне ноги прямые, ладонью касается пола.  Исполняет упражнения без ошибок.
<i>Профессиональные знания, умения и навыки.</i>	Плохие знания, умения и навыки. Не выступает в отчетных концертах.	Средние знания, умения и навыки. Выступает массовом в номере.	Хорошие знания, умения и навыки. Выступает сольным в номере.

## 1.3 Этапы педагогического контроля

№	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
<b>Входной контроль</b>			
1.	сентябрь	физические данные	Тест на гибкость.
<b>Промежуточный контроль</b>			

2	май	профессиональные знания, умения, навыки.	Контрольное занятие
---	-----	--	---------------------

## II. Учено-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теоретические	практические
1	Вводное занятие. Краткий обзор развития хореографии в России. Техника безопасности..		8	
2	Теоретическая подготовка		13	
3	Хореографические упражнения			50
3.1	Гимнастические упражнения			50
3.2	Ритмические упражнения			40
4	Подготовка к показательным итоговым выступлениям			44
Итого		204	20	184

### 2.1 Календарно-тематическое планирование

№п/п	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	сентябрь	01	17.00-17.30 17.40-18.10	теория	2	Техника безопасности на занятиях хореографией.	каб. 22	Теоретический тест
2	сентябрь	03	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Изучение поклона	каб. 22	Отработка поклона
3	сентябрь	06	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Тестирование чувства ритма.	каб. 22	Текущий контроль
4	сентябрь	08	18.00-18.30	практика	2	Обучение различным видам ходьбы и бега	каб. 22	Тест на виды ходьбы
5	сентябрь	10	17.00-17.30 17.40-	практика	2	Разучивание упражнения на осанку.	каб. 22	Текущий контроль

			18.10					
6	сентябрь	13	18.00-18.30	практика	2	«Веселый зоопарк». Имитационные движения.	каб. 22	Тестирование имитационных движений
7	сентябрь	15	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Учиться отображать в движении изменения в музыке.	каб. 22	Отработка движений в изменении музыки
8	сентябрь	17	18.00-18.30	практика	2	Закрепление отображать в движении изменения в музыке.	каб. 22	Текущий контроль
9	сентябрь	20	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Знакомство с бодрой энергичной маршевой музыкой.	каб. 22	Отработка марша
10	сентябрь	22	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Обучение перестроениям в колонну по 2, по 3, ч/з центр, в круг.	каб. 22	Текущий контроль
11	сентябрь	24	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Закрепление перестроения в колонну по 2, по 3, ч/з центр, в круг	каб. 22	Отработка перестроения в колонну
12	сентябрь	27	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Разучивание упражнения с ускорением темпа.	каб. 22	Выступление на конкурсе
13	сентябрь	29	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Повторение упражнения с ускорением темпа.	каб. 22	Отработка упражнений с ускорением темпа
14	октябрь	01	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Изучение перестроения в сочетании с движениями.	каб. 22	Текущий контроль
15	октябрь	04	17.00-17.30	практика	2	Изучение различные виды	каб. 22	Отработка видов

			17.40-18.10			ходьбы и бега.		ходибы и бега
16	октябрь	06	18.00-18.30 18.40-19.10	Практика	2	«Веселый зоопарк». Имитационные движения под музыку	каб. 22	Текущий контроль
17	октябрь	08	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Изучение движений: подскоки, легкий бег, пружинящий шаг.	каб. 22	Выступление на конкурсе
18	октябрь	11	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Учить воспринимать музыку разного характера	каб. 22	Текущий контроль
19	октябрь	13	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Учить реагировать на внезапное изменение темпа музыки.	каб. 22	Выступление на конкурсе
20	октябрь	15	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Изучение навыков: подскоки, легкий бег, пружинящий шаг.	каб. 22	Отработка пружинящего шага
21	октябрь	18	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	«Веселая аэробика» музыкально ритмические движения.	каб. 22	Текущий контроль
22	октябрь	20	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Синхронность и координация движений.	каб. 22	Отработка координации движений

23	октябрь	22	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Упражнения для развития правильной осанки.	каб. 22	Выступление на конкурсе
24	октябрь	25	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Закрепление упражнения для развития правильной осанки.	каб. 22	Отработка правильной осанки
25	октябрь	27	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	каб. 22	Текущий контроль
26	октябрь	29	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	каб. 22	Отработка музыкальности и звука
27	ноябрь	10	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка.	каб. 22	Текущий контроль
28	ноябрь	12	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Закрепление фигур. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка.	каб. 22	Отработка фигур
29	ноябрь	15	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Лягушка»	каб. 22	Выступление на конкурсе
30	ноябрь	17	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Кошечка», «Самолет».	каб. 22	Отработка элементов

	Р ь							
31	н о я б р ь	19	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Укрепление позвоночника путем поворотов и наклонов туловища.	каб. 22	Текущи й контрол ь
32	н о я б р ь	22	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	каб. 22	Оработк а элемент ов
33	н о я б р ь	24	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	каб. 22	Выступл ение на конкурс е
34	н о я б р ь	26	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Упражнения на упражнения для тренировки равновесия.	каб. 22	Тестиро вание упражне ний
35	н о я б р ь	29	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Изучаем бег с высоко поднятыми коленями, с откидыванием ног.	каб. 22	Оработк а элемент ов
36	нояб рь	29	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Упражнения и танцы на развитие художественно- творческих способностей.	каб. 22	Выступл ение на конкурс е
37	д е к а б р ь	01	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Разминка на развитие групп мышц и подвижность суставов.	каб. 22	Оработк а элемент ов
38	д е к	03	18.00- 18.30  18.40-	практик а	2	Изучение «Путешествие по лесу» - создание	каб. 22	Тестиро вание упражне ний

	а б р ь		19.10			музыкально-пластических образов.		
39	д е к а б р ь	06	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Закрепление «Путешествие по лесу» - создание музыкально-пластических образов.	каб. 22	Тестирование упражнений
40	д е к а б р ь	08	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Изучение ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.	каб. 22	Выступление на конкурсе
41	д е к а б р ь	10	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Повторение ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.	каб. 22	Тестирование упражнений
42	д е к а б р ь	13	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве.	каб. 22	Обработка элементов
43	д е к а б р ь	15	17.00-17.30 17.40-18.10	практика	2	Танцевальные положения рук :на поясе.	каб. 22	Тестирование упражнений
44	д е к а б р ь	17	18.00-18.30 18.40-19.10	практика	2	Танцевальные положения рук : за юбочку.	каб. 22	Обработка элементов

45	д е к а б р ь	20	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Танцевальные положения рук : за спиной.	каб. 22	Выступл ение на конкурс е
46	д е к а б р ь	22	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Танцевальные положения рук : на поясе в кулачках.	каб. 22	Оработк а элемент ов
47	д е к а б р ь	24	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Танцевальные положения рук :на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках.	каб. 22	Выступл ение на конкурс е
48	д е к а б р ь	27	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Изучение перехода из легких подскоков на пружинящий шаг.	каб. 22	Тестиро вание упражне ний
49	я н в а р ь	10	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Закрепление перехода из легких подскоков на пружинящий шаг.	каб. 22	Оработк а элемент ов
50	я н в а р ь	12	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Изучение резкой сменой темпа.	каб. 22	Тестиро вание упражне ний
51	я н в а р ь	14	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Повторение резкой сменой темпа.	каб. 22	Отработ ка смены темпа

52	я н в а р ь	17	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Закрепление и совершенствование движения 1	каб. 22	Подгото вка к отчетно му концерт у
53	я н в а р ь	19	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Сочетание с другими движениями	каб. 22	Выступл ение на конкурс е
54	я н в а р ь	21	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Воплощение образно- поэтической сути всей связки	каб. 22	Тестиро вание упражне ний
55	я н в а р ь	24	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Закрепление и совершенствование движения 2	каб. 22	Оработк а элемент ов
56	я н в а р ь	26	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Сочетание с другими движениями	каб. 22	Выступл ение на конкурс е
57	я н в а р ь	28	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Воплощение образно- поэтической сути всей связки	каб. 22	Оработк а элемент ов
58	я н в а р ь	31	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Сочетание с другими движениями	каб. 22	Тестиро вание упражне ний
59	ф е в р а л	02	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Воплощение образно- поэтической сути всей связки	каб. 22	Выступл ение на конкурс е

	ь							
60	ф е в р а л ь	04	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Закрепление и совершенствование движения 3	каб. 22	Обработка элемент ов
61	ф е в р а л ь	07	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Сочетание с другими движениями	каб. 22	Тестиро вание упражне ний
62	ф е в р а л ь	09	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Воплощение образно- поэтической сути всей связки	каб. 22	Выступл ение на конкурс е
63	ф е в р а л ь	11	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Закрепление и совершенствование движения 4	каб. 22	Обработка элемент ов
64	ф е в р а л ь	14	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Сочетание с другими движениями	каб. 22	Тестиро вание упражне ний
65	ф е в р а л ь	16	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Воплощение образно- поэтической сути всей связки	каб. 22	Выступл ение на конкурс е
66	ф е в р а л ь	18	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Закрепление и совершенствование движения 5	каб. 22	Обработка элемент ов

67	ф е в р а л ь	21	17.00- 17.30  17.40- 18.10	практик а	2	Сочетание с другими движениями	каб. 22	Тестиро вание упражне ний
68	ф е в р а л ь	25	18.00- 18.30  18.40- 19.10	практик а	2	Воплощение образно- поэтической сути всей связки	каб. 22	Выступл ение на отчетно м концерт е
69	ф е в р а л ь	28	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	«Веселый зоопарк». Имитационные движения под музыку	к а б .  2 2	Выступл ение на конкурс е
70	м а р т	02	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Изучение движений: подскоки, легкий бег, пружинящий шаг.	к а б .  2 2	Оработк а элемент ов
71	м а р т	04	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Учить воспринимать музыку разного характера .	к а б .  2 2	Тестиро вание упражне ний
72	м а р т	07	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Учить реагировать на внезапное изменение темпа музыки.	к а б .  2 2	Выступл ение на конкурс е
73	м а р т	09	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Изучение навыков: подскоки, легкий бег, пружинящий шаг.	к а б .  .	Оработк а элемент ов

				и к а			2 2	
74	м а р т	11	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	«Веселая аэробика» музыкально ритмические движения.	к а б .  2 2	Тестиро вание упражне ний
75	м а р т	14	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Синхронность и координация движений.	к а б .  2 2	Выступл ение на конкурс е
76	м а р т	16	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Упражнения для развития правильной осанки.	к а б .  2 2	Оработк а элемент ов
77	м а р т	18	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Закрепление упражнения для развития правильной осанки.	к а б .  2 2	Тестиро вание упражне ний
78	март	21	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	к а б .  2 2	Выступл ение на конкурс е
79	март	23	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	к а б .  2 2	Оработк а элемент ов

80	март	25	18.00-18.30 18.40-19.10	п р а к т и к а	2	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка.	к а б . 2 2	Выступл ение на конкурс е
81	а п р е л ь	04	17.00-17.30 17.40-18.10	п р а к т и к а	2	Закрепление фигур. Квадрат, круг, линия, воротца, змейка.	к а б . 2 2	Оработк а элемент ов
82	а п р е л ь	06	18.00-18.30 18.40-19.10	п р а к т и к а	2	Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Бабочка», «Лягушка»	к а б . 2 2	Тестиро вание упражне ний
83	а п р е л ь	08	17.00-17.30 17.40-18.10	п р а к т и к а	2	Укрепление мышц спины и брюшного пресса: «Кошечка», «Самолет».	к а б . 2 2	Выступл ение на конкурс е
84	а п р е л ь	11	18.00-18.30 18.40-19.10	п р а к т и к а	2	Укрепление позвоночника путем поворотов и наклонов туловища.	к а б . 2 2	Оработк а элемент ов
85	а п р е л ь	13	17.00-17.30 17.40-18.10	п р а к т и к а	2	Упражнения на укрепление и развитие стоп.	к а б . 2 2	Тестиро вание упражне ний
86	а п р	15	18.00-18.30 18.40-	п р а	2	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса.	к а б	Выступл ение на конкурс е

	е л ь		19.10	к т и к а			.	2 2	
87	а п р е л ь	18	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Упражнения на упражнения для тренировки равновесия.	к а б .	2 2	Оработк а элемент ов
88	а п р е л ь	20	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Изучаем бег с высоко поднятыми коленями, с откидыванием ног.	к а б .	2 2	Тестиро вание упражне ний
89	а п р е л ь	22	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Упражнения и танцы на развитие художественно- творческих способностей.	к а б .	2 2	Выступл ение на конкурс е
90	а п р е л ь	25	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Разминка на развитие групп мышц и подвижность суставов.	к а б .	2 2	Оработк а элемент ов
91	апр ль	27	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Изучение «Путешествие по лесу» - создание музыкально- пластических образов.	к а б .	2 2	Выступл ение на конкурс е
92	апр ль	29	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и	2	Закрепление «Путешествие по лесу» - создание музыкально- пластических образов.	к а б .	2	Оработк а элемент ов

				к а			2	
93	м а й	02	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Изучение ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.	к а б .  2 2	Тестиро вание упражне ний
94	м а й	04	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Повторение ритмические разминки на развитие отдельных групп мышц.	к а б .  2 2	Выступл ение на конкурс е
95	м а й	06	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Упражнения и этюды на развитие ориентации в пространстве.	к а б .  2 2	Оработк а элемент ов
96	м а й	09	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Танцевальные положения рук :на поясе.	к а б .  2 2	Тестиро вание упражне ний
97	м а й	11	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Танцевальные положения рук : за юбочку.	к а б .  2 2	Выступл ение на конкурс е
98	м а й	13	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Танцевальные положения рук : за спиной.	к а б .  2 2	Оработк а элемент ов

99	м а й	16	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Танцевальные положения рук : на поясе в кулачках.	к а б .  2 2	Тестиро вание упражне ний
100	м а й	18	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Танцевальные положения рук :на поясе, за юбочку, за спиной, на поясе в кулачках.	к а б .  2 2	Выступл ение на конкурс е
101	м а й	20	17.00- 17.30  17.40- 18.10	п р а к т и к а	2	Изучение перехода из легких подскоков на пружинящий шаг.	к а б .  2 2	Оработк а элемент ов
102	м а й	25	18.00- 18.30  18.40- 19.10	п р а к т и к а	2	Закрепление перехода из легких подскоков на пружинящий шаг.	к а б .  2 2	Выступл ение на конкурс е

### III. Комплекс организационно – педагогических условий

#### 3.1. Календарный учебный график

Содержание	Возрастная группа
	от 12 до 13 лет
Учебный период	
Календарная продолжительность учебного года, в том числе	01 сентября 2025 г. - 25 мая 2026 г. 34 недели
1-е полугодие	01.09.2025 г. - 30.12.2025 г. 16 недель

2-е полугодие	09.01.2026 г. – 27.05.2026 г. 18 недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе	4 учебных часа
В 1 половину дня	-
Во 2 половину дня	4 учебных часа
Сроки проведения мониторинга реализации программы ДОП	06.09.2025 г. 20.12.2025 г. 16.05.2026 г.
Организация социальнодосуговой деятельности в каникулярный период	28.10.2025 – 04.11.2025 г. 30.12.2025 – 9.01.2026 г. 31.03.2026 – 07.04.2026 г.
Летний период	
Календарная продолжительность летнего периода	01 июня 2026 г. - 31 августа 2026г.
	13 недель
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе	-
В 1-ю половину дня	-
Во 2-ю половину дня	-
Праздничные дни	1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы; 7 января - Рождество Христово; 23 февраля - День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая - Праздник Весны и Труда; 9 мая - День Победы;

#### IV. Учебный план реализации программы

Вид деятельности	Возрастная категория	№ группы	Объем образовательной нагрузки	
			недельная	годовая
художественное	12-13 лет	1 группа	6	204

## 4.1 Содержание программы

### 1. Вводное занятие.

Требования техники безопасности на занятиях.

### 2. Теоретическая подготовка.

Общие сведения об акробатике и художественной гимнастике. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена акробатов. Уход за инвентарем.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка.

#### 3.1. Акробатические упражнения.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных элементов:

- "Мост";
- кувырки вперед, в сторону, назад; - стойка на лопатках, на голове, на руках; - шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

- "Мост" и выход из "Моста";
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- стойки на руках, голове без опоры;
- равновесия;
- стойка на груди;
- стойка с переходом в "мост"; - переворот боком - "Колесо"; - упражнения с обручами.

#### 3.2. Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

- общая разминка - формирование гимнастической осанки а положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка - упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;
- разминка у опоры - упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседе в хореографических позициях; наклоны.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

- общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);

- партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);

- разминка у стонка: наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на стенок («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); - наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

### *3.3. Работа с предметами.*

Повторение техники передачи и удержание обруча и мяча; многократное вращение обруча на талии и руках.

#### *4. Парная акробатика.*

- упражнения с фронтальным расположением участников, грудью к зрителю;

- упражнения, в которых участники расположены лицом друг к другу, боком к зрителю;

- упражнения, при выполнении которых участники расположены спиной друг к другу, боком к зрителю;

- упражнения на партнерах.

#### *5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.*

Разучивание и подготовка номеров к показательным выступлениям.

## **4.2 Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Для успешной реализации учебно-воспитательного процесса Рабочей программы необходимо следующее:

- Светлое, просторное помещение,
- Оснащенное зеркалами.
- Классическим станком.
- Профессиональным покрытием пола.
- Аудиоаппаратура, фортепиано.
- Сценическая одежда (костюмы, головные уборы балетки, джазовки, туфли, сапожки).

### **Методическое обеспечение реализации программы**

*формы занятий:* познавательная игра, практическое занятие, спортивная игра. *приемы и*

*методы организации:* групповые занятия с элементами работы в парах.

***Педагогические технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса (личностно-ориентированные технологии):***

Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста Бурениной А. И. ✓

***Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:***

- ✓ Технология коллективного взаимообучения (А.Г. Ривин, В.К. Дьяченко); ✓
- Технология коллективной творческой деятельности И.П. Волков, И.П. Иванов)

### **4.3 Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб, 2000. - 220 с.
2. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. –М.: Скрипторий, 2003, 2006. – 72 с.
3. Давыдова М.А. Музыкальное воспитание в детском саду. – М.: Вако, 2006. -240 с.
4. Зарецкая Н., Роот З., Танцы в детском саду. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 112 с.
5. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, познания, постижения. – Харьков: Ранок. Веста. 2005 – 64 с.
6. Каплунова И., Новоскольцева И. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. –СПб.: Композитор, 2005. - 76 с.

### **4.4 Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к педагогам дополнительного образования и преподавателям:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование.
- направленность (профиль) которого, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;
- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы;

При отсутствии педагогического образования – профессиональное педагогическое образование; дополнительная профессиональная программа может быть освоена после трудоустройства. Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

## V. Воспитательная деятельность

Воспитательная деятельность в творческом объединении осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы и планом традиционных мероприятий учреждения.

№	Мероприятия	Сроки
1	В память о детях Беслана	сентябрь
2	Неделя безопасности движения	сентябрь
3	Всемирный день туризма	сентябрь
4	Районный слет волонтеров	сентябрь
5	Мероприятие посвященное Дню любви и уважения	октябрь
6	Коммунарские сборы	октябрь
7	Международный день толерантности	ноябрь
8	День матери	ноябрь
9	Интернет-кафе «С днем рождения мой округ» - мероприятие, посвященное дню образования ХМАО Югры.	Декабрь
10	Новогодние мероприятия	декабрь
11	Мастер-класс для родителей и детей	декабрь
12	Районный слет лидеров	январь
13	Факельное шествие, посвященное Дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.	февраль
14	«Весеннее настроение» концертная программа, посвященная, Международному женскому дню 8 Марта	март
15	Районная школа вожатых	март
16	Открытый конкурс –фестиваль «Пасхальная весна»	апрель
17	Парад Победы, посвященный Дню Победы советского народа в ВОВ 1941-1945 гг.	май
18	Отчетный концерт ДДТ «Новое поколение»	май

19	Коммунарские сборы Коммунарские сборы	май
----	---------------------------------------	-----

### 5.1 Система работы с родителями

№	Форма работы	Содержание работы	Сроки
1	День открытых дверей	Ознакомление с работой творческого объединения, прием заявлений на обучение, формирование групп	август
2	Родительское собрание	Введение в образовательную программу, выбор родительского актива	сентябрь
3	Мастер-класс для родителей и детей	Совместное времяпровождение	декабрь
4	Консультирование	Консультирование родителей по всем интересующим вопросам	На протяжении всего периода обучения по программе
5	Просвещение	Размещение информации в новостной строке на официальном сайте МБОУ ДО «ДДТ «Новое поколение» и личном мини сайте педагога	На протяжении всего периода обучения по программе

## VI. Список литературы

7. Латохина Л., Андрус Т. Творим здоровье души и тела. –СПб.: Пионер, 2000. – 336 с.
8. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль: Академия развития, 2000. - 112 с.
9. Сауко Т.Н, Буренина А.И. Топ-хлоп, малыши: программа музыкально–ритмического воспитания детей 2-3 лет. – СПб., 2001.-120 с.
10. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду.- М.: Линкапресс, 2006. - 272 с.
11. Суворова Т.И. Танцуй, малыш!. – СПб.:Музыкальная палитра, 2006. – 44с.
12. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей 4. – СПб.: Музыкальная палитра, 2006. – 44 с. 13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г Лечебно-профилактический танец «Фитнес-Данс»:  
Учебно-методическое пособие. – СПб.: Детство-пресс, 2007-384с.
14. Федорова Г.П. Весенний бал. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.
15. Федорова Г.П. Танцы для детей. - СПб.: Детство-пресс, 2000. - 40 с.

