

Департамент социального развития администрации
Охинского муниципального округа
Сахалинской области Российской Федерации
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества г. Охи

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 8 от «28» мая 2026 г.


Утверждаю
Директор МБОУ ДО ДДиЮ г. Охи
О.С. Бабина



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Партеринг - основа хореографической подготовки. Интенсив»

Уровень программы: стартовый
Направленность программы: художественная
Возраст учащихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 месяц

Составитель программы:
Гунько Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Оха, 2026

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

Пояснительная записка

Направленность Программы	художественная		
Уровень сложности	Стартовый, краткосрочная		
Язык реализации Программы	Государственный язык РФ – русский (термины- французский, английский)		
Особенности реализации Программы	Возможность использования дистанционных образовательных технологий на обучающих интернет-платформах		
Актуальность Программы	В каникулярное время очень важно поддерживать физическую форму учащихся, продолжать развивать их хореографические и физические данные. В этот период процесс обучения хореографии связан с подготовкой к следующему учебному году и плавному переходу от времени без физических занятий к активному восстановительному периоду физических, хореографических, психоэмоциональных возможностей учащихся, а так же продуктивному использованию их свободного времени. Многократные повторения движений способствуют развитию волевых качеств личности таких как упорство, достижение поставленных целей и задач, аккуратность, внимательность и много других. Музыкальное сопровождение стимулирует к одновременному выполнению движений, что благотворно влияет на чувство коллективизма и социализацию учащихся.		
Категории обучающихся	Возраст учащихся: 8-18 лет. Наполняемость группы: 6-10 человек. Состав группы: разновозрастной. Условия приема: зачисляются все желающие.		
Объём Программы	16 часов обучения.		
Режим занятий	Количество занятий в день для 1-ой группы	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю
	2 занятия	2 раза	4 часа
Продолжительность занятия	45 мин. занятия + 10 мин. перемена 45 мин		
Цель	Создание условий для развития физического и психического здоровья учащихся средствами партерного экзерсиса.		
Задачи	Задачи программы: Предметные: -развитие физических данных: гибкости, эластичности мышц, выносливости; -формирование памяти мышц, -формирование правильной осанки;		

	Личностные: -воспитание личностно-волевых качеств – силы, выносливости, ловкости, быстроты, аккуратности; Метапредметные: -приобщение к здоровому образу жизни; -овладение навыками коммуникативной культуры.
Планируемые результаты	Планируемые результаты Предметные: -определится в развитии физических данных: гибкости, эластичности, выносливости мышц, -сформирует основу к памяти мышц, -сформирует желание правильной осанки; Личностные: -определится в направлении развития личностно-волевых качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, аккуратности; Метапредметные: -определит приоритет в сторону здорового образа жизни; -приобретет навыки коммуникативной культуры.

Учебный план.

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов		
		всего	Теоретическое занятие	Практические занятия
1	Введение	1	1	--
2	Партерный экзерсис	5	--	5
3	Партерная гимнастика и стретчинг	6	1	5
4	Игра	4	--	4
	Всего	16	2	14

Содержание учебного плана

1. Введение, использование ИКТ.
2. Партерный экзерсис.
3. Партерная гимнастика и стретчинг.
4. Игра.

Тема 1. Введение, использование ИКТ:

Теория: вводное занятие, техника безопасности, организационная работа: инструктаж по технике безопасности.

Практика: проведение занятий в онлайн и офлайн режимах.

Форма подведения итогов: беседа, опрос.

Тема 2. Партерный экзерсис:

Практика:

- изолированные и координированные движения головы, рук, плеч, корпуса, ног;
 - танцевальные элементы современной хореографии в разминке;
 - элементы классического экзерсиса в партере (позиции рук (1,2,3), ног (1,2,3,4,6), деми плие, релеве, батман тандю, пассе, релевелянд, гранд батман).
- Форма подведения итогов: итоговый контрольный урок.

Тема 3. Партерная гимнастика и стретчинг:

Теория:

- основы анатомии и физиологии тела человека.

Практика:

- упражнения на укрепление мышц ног, рук, корпуса, спины;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие выворотности, эластичности мышц;
- упражнение на исправление физических недостатков;
- комплекс упражнений для правильного дыхания в течение занятий (активизация внимания, восстановление дыхания, расслабление мышц);
- использование предметов в упражнениях для развития физических данных или исправления физических недостатков (мяч, скакалка, лента).

Форма подведения итогов: итоговый контрольный урок.

Тема 4. Игра:

Практика:

- музыкально-подвижные игры (музыкальные, ритмические, коммуникативные игры, игры на внимание).

Форма подведения итогов: итоговый контрольный урок.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...");
- 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 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 4 (ред. от 25.05.2022) "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней" (вместе с "СанПиН 3.3686-21. Санитарные правила и нормы...");
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 659 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области»;
- Письмо Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 3.12-Вн-5709/23 «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительной общеразвивающей программы, реализуемой в Сахалинской области.
- Устав образовательной организации;
- Локальные акты образовательной организации.

Календарный учебный график

№	Период обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1	Июнь 2026г	01.06.2026	26.06.2026	4 недель	16 часов	2 раза в неделю по 2 часа

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение программы

Обучение по данной программе могут педагог дополнительного образования, имеющий специализированную подготовку (средне специальное или высшее образование в области хореографии) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте педагога дополнительного образования.

Формы аттестации/контроля, оценочные материалы

Уровень теоретической и практической подготовки проверяется по итогам освоения программы (итоговое занятие).

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения.

Педагогический контроль осуществляется в форме мониторинга по критериям: уровень освоения образовательной программы, личностное развитие.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты и качества исполнительской деятельности.

Критерии диагностики по программе (посредством профессионального наблюдения педагога):

- мотивы деятельности – социальные или познавательные (есть/нет);
- музыкальность и ритмичность (высокий, средний, низкий уровень);
- координация (высокий, средний, низкий уровень);
- пространственная ориентация (высокий, средний, низкий уровень);
- предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (высокий, средний, низкий уровень);
- старание и прилежание (высокий, средний, низкий уровень).

Итогом реализации данной программы является освоение базовых основ предмета партеринга в хореографии, приобщение к народной культуре, социализация в коллективе.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- танцевальный класс с наличием гимнастических ковриков и станков по числу обучающихся;
- экран (телевизор) подключенный к рабочему компьютеру педагога;
- мультимедиа аппаратура.

Занятия проводятся в просторном помещении, с профессиональным танцевальным покрытием пола, оборудованном специальными станками и зеркалами при наличии современной аудио и видеоаппаратуры, компьютера с выходом в интернет-пространство. По требованиям СанПиН, необходимо наличие раздевалок отдельно для девочек и мальчиков.

Для обучения на занятиях необходима специализированная тренировочная форма: гимнастический купальник, тренировочные трико, шорты, футболка, танцевальная обувь: балетные тапочки, джазовки, народная обувь, волосы на голове должны быть аккуратно прибраны. Один стиль во внешнем виде обучающихся способствует укреплению коллектива, продвижению имиджа объединения.

Информационно-методическое обеспечение

Учебное занятие по данной программе состоит из теоретической и практической частей. Практические работы одновременно являются формой оценивания результата реализации программы.

Форма организации процесса обучения:

Фронтальная: работа со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение нового материала)

Коллективная: организация творческого взаимодействия между всеми обучающимися одновременно.

Групповая: организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач.

Индивидуальная: организуется для отработки и коррекции определенных навыков.

Методы обучения:

-наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-зрительный).

-словесный (образно-сюжетный рассказ, объяснение, напоминание, беседа);

-практический (многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения).

Предложенные методы работы основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

На занятиях обучающиеся знакомятся с физическими возможностями своего тела. Освоение материала в основном происходит в процессе практической творческой деятельности. Как правило теория и практика в области хореографического искусства неотделимы. В основной, практической, части педагог может увеличивать или уменьшать объем и степень технической сложности материала в зависимости от состава объединения и конкретных условий работы, в том числе учитывая и психоэмоциональный фон обучающихся. Музыкальный материал должен соответствовать разделу занятия, возрастным особенностям обучающихся.

Рабочая программа воспитания.

Несмотря на кратковременность, рабочая программа сохраняет цели из задачи расширенной программы по развитию хореографических навыков.

Цель: создание целостной среды становления и развития высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества.

Задачи:

- формирование у учащихся системы духовно-нравственных ценностей, гражданской ответственности, готовности к самостоятельному выбору;
- развитие познавательной и социальной активности, дисциплины, потребности в самосовершенствовании и самореализации;
- формирование основ культуры общения и построения межличностных отношений
- формирование навыков и культуры безопасного поведения;
- ориентация обучающихся на здоровый образ жизни, привлечение к занятиям творческой направленности, воспитание отрицательного отношения к вредным привычкам.

Целевые приоритеты:

- создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений и ценностных отношений;
- создание благоприятных условий для приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

Особенности организуемого воспитательного процесса в хореографическом объединении.

Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения с педагогами и учащимися.

Принципы учебной дисциплины и самоорганизации:

- демонстрация примеров ответственного, гражданского поведения;
- проявления человеколюбия и добросердечности;
- обсуждение в объединении проблемных ситуаций.

Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания Программы через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в объединении;

-применение на занятии интерактивных форм работы: дискуссий, которые дают детям возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которые учат командной работе и взаимодействию с другими;

-иницирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых хореографических проектов (этюды, импровизация, углубленное исследование тематического материала), что дает возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Формы и содержания деятельности:

-воспитательные беседы;

-беседы по пропаганде ЗОЖ, проведение мероприятий спортивной направленности (соревнования, весёлые старты, эстафеты, подвижные перемены, День здоровья).

Работа с родителями

Целью работы с родителями учащихся является включение семьи в учебно-воспитательную деятельность объединения.

Эта работа направлена на

-создание гуманистического стиля обучения и взаимодействия;

-взаимо-уважительное отношение семьи, педагога и учащегося;

-систематическое повышение психолого-педагогического уровня педагога и родителей;

-умение конструктивно подходить к решению проблем.

Работе с родителями проходит в форме индивидуальных бесед, родительских собраний, вовлечение родителей в мероприятия объединения, участие их в открытых занятиях.

Результат совместной деятельности - удовлетворённость родителей и учащихся деятельностью объединения.

Формы и содержание деятельности для достижения поставленной цели: беседы, видеоуроки, праздники, соревнования, концертно-фестивальная деятельность, игровые и конкурсные программы, викторины, познавательные игры, проектирование, поощрение, метод воспитывающих ситуаций, метод соревнования.

Планируемые результаты:

-активное включение обучающихся в коллективную творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности;

-развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

-своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их;

-проявление самостоятельности, развитие творческой и гражданской активности;

-повышение культуры поведения, развитие личностных качеств обучающихся;

-создание условий, обеспечивающих обучающимся ситуацию успеха;

-формирование благоприятного нравственно-психологического климата в образовательном учреждении.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». М.: ТЦ Сфера, 2009. – 372 с.
2. Базарова Н.П. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей – Москва:
3. Бочкарева Н. И. Русский народный танец: теория и методика: учебное
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. 6-е изд. /А.Я. Ваганова. – СПб:
5. Казанина Н.Н. Программа «Ритмика и танец» Барнаул, 2003. – 54 с.
Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2006 – 179с.
Книга по требованию, 2012. – 106с.
6. Корнилева Л.Н Мастерство актера в хореографии – Хабаровск,2009. -183 с.
7. Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. / М.А. Михайлова,
Н.В. Воронина- Ярославль, 2000. – 129 с.
пособие для студентов вузов культуры и искусств. / Н.И. Бочкарева. – Кемерово:
Просвещение, 2000. –147с.
8. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта или что нужно знать,
9. Франио Г. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва ,2017. – 126 с.
чтобы стать первым. /Н.Рубштейн – М., 2000. – 126с.
10. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». - М., 2008. – 209 с.