

УПРАВЛЕНИЕ ПО КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ КАНДАЛАКШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
КАНДАЛАКШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МБУДО ДШИ
Протокол от 28 августа 2026 года № 1

«ОДОБРЕНО»
Педагогическим советом
МБУДО ДШИ
Протокол от 31 августа 2026 года № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДШИ
Н.В. Бобданова
Приказ от 31 августа 2026 года № 203/0



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ХОРЕОГРАФИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ»

Возраст обучающихся: от 18 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель:
Галибина Юлия Анатольевна,
преподаватель

г. Кандалакша,
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка

- 1.1. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы
- 1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы
- 1.3. Адресат программы
- 1.4. Срок реализации программы
- 1.5. Форма реализации программы
- 1.6. Объем программы и режим работы
- 1.7. Цель и задачи программы
- 1.8. Планируемые результаты освоения программы
- 1.9. Формы представления результатов
- 1.10. Формы аттестации и оценочные материалы

II. Учебный план

III. Комплекс организационно-педагогических условий

IV. Список литературы

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база разработки и реализации программы

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства культуры Российской Федерации от 02.06.2021 № 754 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями «Детская школа искусств», «Детская музыкальная школа», «Детская хоровая школа», «Детская художественная школа», «Детская хореографическая школа», «Детская театральная школа», «Детская цирковая школа», «Детская школа художественных ремесел»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- постановлением 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» (в редакции от 24.12.2025).

1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность реализации программы

Новизна Программы заключается в создании зоны комфорта и повышении эмоционального фона у обучающихся взрослых возрастных групп, а также в возможности работы с женщинами, имеющими разный уровень физической подготовки, с применением дифференцированного подхода.

Актуальность заключается в растущем социальном запросе на образовательные услуги в области хореографии для взрослых. Танец способствует правильному физическому развитию, имеет оздоровительное значение, формирует художественное «я». Программа обеспечивает гармоничное разностороннее развитие личности, дающее возможность реализации ее уникальных возможностей и восполняет дефицит двигательной активности.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что музыкально-ритмические движения являются синтетическим видом деятельности. Занятия под музыку снимают монотонность, увеличивают эмоциональность, способствуют запоминанию движений и обеспечивают творческое развитие, формирование музыкального слуха и координации.

1.3. Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 18 лет. Прием на обучение осуществляется на основании заявления при наличии свободных мест. Проведение каких-либо форм отбора не предусмотрено.

1.4. Срок реализации программы

Срок реализации Программы составляет 28 недель - 84 часа.

1.5. Форма реализации программы

Форма обучения – очная. Основной формой организации занятий является групповое занятие (от 10 до 15 человек). Занятия проводятся в форме практических уроков под музыкальное сопровождение.

1.6. Объем программы и режим работы

Продолжительность учебного года – 28 недель. Режим занятий - 3 занятия в неделю по 1 академическому часу (40 минут). Продолжительность каникул устанавливается в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами.

1.7. Цель и задачи программы

Цель: формирование устойчивой мотивации и потребности бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям хореографическим искусством, душевной и физической гармонии.

Задачи:

- создание благоприятного психологического климата и зоны комфорта;
- формирование художественного и музыкального вкуса;
- воспитание трудолюбия, терпения, раскрепощенности и творчества;
- развитие общей физической подготовки (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости);
- формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета и дыхательной системы;
- развитие ритмичности, музыкальности, артистичности и координации;
- коррекция веса, повышение эластичности связок и сухожилий;
- обучение выражению собственного восприятия музыки через танцевальные образы;
- расширение музыкального кругозора и представление о процессе творческой деятельности.

1.8. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Обучающиеся будут *знать*:

- правила поведения в хореографическом зале и основы техники безопасности;
- технику выполнения основных танцевальных элементов и терминологию;
- основы музыкальной грамоты и структуру музыкального произведения.

Обучающиеся будут *уметь*:

- выполнять комплексы разминки, партерной гимнастики и стретчинга;
- координировать движения с музыкой, передавать характер и ритм;
- выполнять упражнения на развитие выворотности, подъема стопы, шага;
- импровизировать и выразить музыкальный образ через движение.

Обучающиеся будут *владеть*:

- навыками пластики, артистизма и сценической выразительности;

- культурой движения и эстетикой исполнения.

Метапредметные результаты

- планировать собственную физическую активность;
- работать в коллективе, проявлять коммуникативные умения;
- анализировать собственные движения и музыкальное сопровождение.

Личностные результаты

- устойчивая мотивация к занятиям хореографией;
- ценностное отношение к здоровью и эстетическому самосовершенствованию;
- формирование художественного «я» и эмоциональной раскрепощенности.

Система и критерии оценок текущей и итоговой аттестации результатов освоения образовательной программы обучающимися

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Основными видами контроля успеваемости являются:

- текущий контроль успеваемости обучающихся;
- итоговая аттестация.

Оценка качества реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости и итоговую аттестацию обучающихся. В качестве средств текущего контроля успеваемости ОУ могут использоваться контрольные просмотры творческих работ и педагогическое наблюдение. Выставление оценок не предусмотрено.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме контрольного урока по окончании обучения.

Итоговый показ (демонстрация освоенных танцевальных элементов, связок, упражнений на развитие выворотности, шага, подъема и гибкости) демонстрирует умение обучающегося реализовывать собственные замыслы, творческий подход в выборе пластического решения, владение хореографическими комбинациями и этюдами. При прохождении итоговой аттестации обучающийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями.

Критериями оценки учебных работ являются: применение полученных на определённом этапе знаний, грамотное владение собственным телом, координация движений, пластическая выразительность, музыкальность исполнения, выворотность, чистота и амплитуда исполнения танцевальных элементов, аккуратность исполнения, умение передавать характер и ритм музыкального сопровождения.

По итогам творческого просмотра выдается сертификат об освоении программы.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела и темы программы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
			а		

1	Вводное занятие	1	2	3	Наблюдение
2	Упражнения разминка/разогрев	1	4	5	Наблюдение
3	Партерная гимнастика	1	4	5	Наблюдение
4	Стретчинг	1	4	5	Наблюдение
5	Комплексные упражнения	1	3	4	Наблюдение
6	Упражнения для развития гибкости	1	4	5	Наблюдение
7	Упражнения на развитие шага	1	4	5	Наблюдение
8	Упражнения на развитие выворотности	1	2	3	Наблюдение
9	Упражнения на развитие подъема	1	2	3	Наблюдение
10	Упражнения для согласования движений с музыкой	1	8	9	Наблюдение
11	Танцевальные композиции	-	36	36	Наблюдение
12	Итоговое занятие (контрольный урок)	-	1	1	Контрольный урок
	Итого	10	74	84	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Правила внутреннего распорядка.
Организационные вопросы.

Практика: Диагностика исходного уровня физической подготовки, знакомство с базовыми позициями.

2. Упражнения разминка/разогрев.

Теория: Правила разогрева мышечного аппарата, профилактика травматизма.

Практика: Альпийский шаг, круги плечами, разведение рук, релакс с руками, «Сфинкс», пиле по второй широкой позиции, растяжка передней поверхности бедер и мышц спины, «Качающаяся береза».

3. Партерная гимнастика.

Теория: Основы работы на полу, дыхание при силовых и растягивающих упражнениях.

Практика: «Канкан», «Ковш», «Лягушка», «Маятник», «Стретч», «Лебедь», «Крылья», «Официант».

5. Стретчинг.

Теория: Принципы безопасной растяжки, работа с эластичностью связок.

Практика: Упражнения для стоп с движением рук, работа над танцевальным шагом, выворотностью. Растягивание задних мышц бедра, мышц спины, развитие подвижности позвоночника.

6. Комплексные упражнения.

Теория: Методика соединения отдельных элементов в связки.

Практика: «Бабочка», «Стульчик», «Боковое поднимание», «Большая горка», «Столик», «Крест», «Лев», «Березка», «Гребцы».

7. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Влияние гибкости на осанку и здоровье позвоночника.

Практика: «Большое кольцо», «Наклоны – растяжка», «Собака мордой вниз», «Одеяло», подготовка к кувыркам.

8. Упражнения на развитие шага.

Теория: Роль шага в создании танцевальных линий и выразительности поз.

Практика: «Грибок», «Шпагаты», «Большие броски». Растяжка мышц ног.

9. Упражнения на развитие выворотности.

Теория: Понятие выворотности, ее значение в классической и современной хореографии.

Практика: «Лягушка», «Перевертыш», «Броски ног до пола».

10. Упражнения на развитие подъема.

Теория: Строение стопы, профилактика плоскостопия.

Практика: «Уголок на подъемах», «Маленькая горка».

11. Упражнения для согласования движений с музыкой.

Теория: Основы музыкального ритма, метра, темпа. Структура музыкальной фразы.

Практика: Построение по ориентирам, хлопки в такт, сочетание ходьбы с хлопками, гимнастическое дирижирование, акцентированная ходьба.

12. Танцевальные композиции

Практика: Разучивание базовых танцевальных связок. Работа над музыкальностью, пластической выразительностью, сценичностью и умением передавать характер музыкального образа через движение. Отработка переходов и мизансцен. Постановка итоговой танцевальной композиции.

13. Итоговое занятие (контрольный урок).

Практика: Демонстрация освоенных танцевальных элементов, связок и упражнений. Выявление прогресса в обучении и овладении техникой танца.

III. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Материально-техническое обеспечение. Материально-техническая база школы соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Школа соблюдает своевременные сроки текущего и капитального ремонта учебных помещений.

Для реализации Программы школа имеет необходимый перечень учебных аудиторий и материально-техническое обеспечение: хореографический зал; библиотечный фонд; помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку).

Информационное обеспечение. Библиотечный фонд укомплектовывается печатными и электронными изданиями, учебно-методической литературой. Для успешной организации образовательного процесса необходимо наличие: спортивного оборудования (коврики для занятий, станок); музыкального центра; комплектов учебной и теоретической литературы.

Кадровое обеспечение. Реализация Программы обеспечена педагогическими работниками, имеющими среднее или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного предмета. Для организации образовательного процесса привлекаются преподаватели хореографии. Преподаватель в процессе наблюдений определяет уровень индивидуального развития каждого человека и на этом основании подбирает специальный, индивидуально ориентированный материал с тем, чтобы раскрыть способности каждого человека, наилучшим образом развить его умения и скрыть недостатки. Обязательно нужно проводить релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного и эмоционального напряжения в конце занятия, для чего следует использовать специально подобранный музыкальный материал. На занятиях очень важно заинтересовать каждого человека, вызвать у них желание заниматься.

Принципы обучения:

- научность (построение занятий в соответствии с психическим и физическим развитием взрослого человека);
- систематичность (последовательность, преемственность и регулярность);
- постепенность (от известного к неизвестному, от простого к сложному);
- индивидуальность (индивидуальный подход к каждому занимающемуся);
- доступность (изучаемый материал должен быть понятным и одновременно требующим усилий);
- чередование нагрузки (важен для предупреждения утомления и оздоровительного эффекта);
- наглядность (один из главных методических принципов при работе с людьми без физической подготовки).

Процесс занятий строится с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Принцип плавности выполнения движений (без пауз и остановок) является существенным моментом в стретчинге. Спокойный темп выполнения, плавный, без перерывов на отдых переход от одного движения к другому заменяет быстрые, судорожные движения. Постановка правильного дыхания – один из важнейших принципов. Выполнение движений на выдохе позволяет расслабляться и избегать перенапряжения. Дыхание практически должно совпадать с ритмом обычного дыхания человека. Занятия должны вызывать интерес у человека без физической подготовки, желание заниматься и растягивать свое тело, сопровождаться положительными эмоциями, соответствуя возрастным физиологическим характеристикам.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вербицкая А.В. Основы сценического движения. - М., 1973 г.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Санкт-Петербург, 2000 г.
3. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - М.: Искусство, 1986 г.
4. Лиела И.А. Метод Лиела: Философия тела. - М., 2013 г.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз. - М., 2002 г.
6. Кулагина И.Е. Художественное движение. - М., 2002 г.

Календарно- учебный график
Дополнительной общеразвивающей программы художественной направленности
«Хореография для взрослых»
на 2026-2027 учебный год

Преподаватель: Галибина Юлия Анатольевна

Праздничные и выходные дни (согласно производственному календарю)

Каникулярный период:

-осенние каникулы 02.11.2026-07.11.2026

- зимние каникулы – 28.12.2026 – 09.01.2027

- весенние каникулы – 29.03.2027 – 03.04.2027

№ п/п	месяц	число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	сентябрь			Теория	1	Вводное занятие – 3 часа	Учебный класс	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Теория	1	Упражнения разминка/разогрев - 5 часов	Учебный класс	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Теория	1	Партерная гимнастика - 5 часов	Учебный класс	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Теория	1	Стретчинг - 5 часов	Учебный класс	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Теория	1	Комплексные упражнения - 4 часа	Учебный класс	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Теория	1	Упражнения для развития гибкости - 5 часов	Учебный класс	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Теория	1	Упражнения для развития шага - 5 часов	Учебный класс	Наблюдение

[illegible]

				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1		Хореографический зал	Наблюдение
				Практика	1	Итоговое занятие – 1 час	Хореографический зал	Контрольный урок

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной общеразвивающей программе художественной направленности
«Хореография для взрослых»
на 2026/2027 учебный год



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДШИ

Н.В. Богданова

Приказ от «31» августа 2026 года № 203/о

срок обучения - 1 год

№ п/п	Учебный предмет	Годы обучения (классы) количество аудиторных часов в неделю	Аудитор ные занятия	Максималь ная учебная нагрузка, всего часов	Формы аттестации
		I			
1.	Учебный предмет:			84	Текущая
	Хореография	3	84		Итоговая (творческий просмотр)
	Всего:	3	84		



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДШИ
Н.В. Богданова
Приказ от «31» августа 2026 года № 203/о

ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности "Хореография для взрослых"

Срок обучения - 1 год

Классы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май	Сводные данные по бюджету времени в неделях								
	01-05	07-12	14-19	21-26	28-03	05-10	12-17	19-24	26-31	02-07	09-14	16-21	23-28	30-05	07-12	14-19	21-26	28-02	04-09	11-16	18-23	25-30	01-06	08-13	15-20	22-27	01-06	08-13	15-20	22-27	29-03	05-10	12-17	19-24	26-01	03-08	Аудиторные занятия	Промежуточная аттестация	Резерв учебного времени	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1									=									=	=																	III	28	-	-	-	4	32
Обозначения										Аудиторные занятия										Промежуточная аттестация																28	-	-	1	4	32	
																				Э																						
Итоговая аттестация										Каникулы																																
III										=																																