

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД ЙОШКАР-ОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31 Г. ЙОШКАР-ОЛЫ»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «СОШ №31

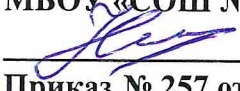
г. Йошкар-Олы»

Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «СОШ №31 г.Йошкар-Олы»

 Николаев Е.П.

Приказ № 257 от 03.09.2026г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Балет»**

ID программы: 4648

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 66 ч.

Разработчик программы, ФИО, должность: Аникина С.В.

педагог дополнительного образования

Йошкар-Ола
2026

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Художественная направленность.

Актуальность программы

Занятия балетом способствуют формированию компонентов здоровья детей. Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Приобщение к миру танца, прослушивание ритмичной музыки развивают и обогащают школьников, прививают умение через танец выражать мысли, чувства.

Отличительные особенности программы

Постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности, строгая последовательность и тщательность в изучении основополагающих движений классического танца, систематичность и регулярность занятий.

Адресат программы

Обучающиеся 7 – 10 лет.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения

Занятия по данной программе проходят в очной форме.

Особенности образовательного процесса

Программа предполагает проведение занятий 2 раза в неделю в группах одного возраста.

Уровень программы: базовый.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование хореографической базы и приобщение детей к балетному искусству.

Задачи программы

Обучающие

- выработать необходимые двигательные навыки;
- научить правильной технике выполнения упражнений;
- научить выполнять упражнения под музыку;
- формировать музыкально-ритмические навыки.
- научить основам классического танца;
- познакомить с методикой выполнения упражнений;
- формировать систему знаний, умений навыков по основам классического танца.

Развивающие

- формировать художественно-эстетический вкус;
- поддерживать и развивать природные танцевальные данные;
- развивать творческие и танцевальные способности (музыкальный слух, ритм);
- развивать выворотность в ногах, плавность движения в руках и гибкость корпуса;
- развивать координацию движений;
- формировать правильную осанку;
- способствовать развитию психических процессов (внимание, память, мышление, воображение);
- развивать наблюдательность, повышенную скорость реакции;
- содействовать развитию творческой активности подростков;
- развивать умение общаться и взаимодействовать друг с другом в процессе работы на

занятиях.

Воспитательные

- воспитывать и развивать художественно-эстетический вкус и уважительное отношение к различным направлениям танцевальной культуры;
- формировать умение подчиняться общепринятым нормам и правилам поведения в коллективе;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (чувство товарищества, доброжелательность, толерантность);
- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- содействовать снятию усталости и восстановлению эмоционального равновесия, чрезмерной возбудимости и нервозности детей;
- способствовать раскрепощению ребенка;
- обеспечить профилактику заболеваний (сколиоз, плоскостопие, головная боль).

1.3. Объем программы

Объем и срок реализации: 1 год, 66 часов.

1.4. Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Искусство танца, истории возникновения танцевальных направлений. Цели, задачи на учебный год. Балетная терминология, истоки возникновения. Техника безопасности и правила поведения на занятиях и во дворце.

Практика: Разминка в зале. Просмотр видеозаписей занятий Академии танца им. А.Я. Вагановой по классическому танцу, выступлений хореографических коллективов.

Форма контроля: устный опрос

2. Азбука музыкального движения

Теория: Понятие о характере танца. Особенности ритмов изучаемых танцев.

Темп. Динамические оттенки. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4.

Понятие о сильной и слабой доле, длительности такта, музыкальные фразы.

Мелодия и движение. Темп.

Практика: Фигурная маршировка: из колонны в шеренгу и обратно; из круга в колонну и линии; из одного круга в два и обратно; из шеренги в кружочки и звездочку. Шаги на месте вокруг себя, направо, влево.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, начальная диагностика

3. Разминка, *parterre* тренаж (балетная гимнастика)

Теория: Упражнения на формирование мышечного корсета. Упражнения, сидя на полу. Развитие координации движений, головы рук, корпуса.

Практика: Упражнения, сидя на полу: вытягивание пальцев и подъёмов ног, поочередное и одновременное сокращение стоп, вращательное движение; «велосипед»; наклоны корпуса к ноге, попеременно в стороны и вперед (ноги вытянуты); положение ног «стопа к стопе» - наклоны вперед; упражнения, лежа на полу, на животе: «Лодочка» - вытягивание корпуса с одновременным подъемом вытянутых рук и ног; «Русалочка» - прогиб корпуса назад, упираясь руками на пол; «Колобок» - достаём голову ногами; Разминка (включает в себя движения на развитие координации движений, головы рук, корпуса), упражнения на развитие выносливости, силы ног, гибкости позвоночника, растяжку: сидя на полу, лежа на спине, на животе; упражнения на формирование мышечного корсета.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

4. Основы народно-сценического танца

Теория: Элементы народных танцев.

Практика: Позиции рук. Танцевальные шаги: простой с носка, переменный, с ударом. Русский бег на месте, с продвижением. Притопы всей стопой: одинарный, тройной. Приставной шаг, гармошечка. «Ковырялочка» без подскока. Основные движения Татарского танца: «трилистник»; основной ход; работа с платком; простые дробные выстукивания.

Основные движения танца «Тарантелла». Работа с предметом; вращения. Основные движения Китайского танца (ход с каблука на носок, работа рук, работа с предметом (веер, платочек, зонт), комбинации на координацию головы, рук, корпуса.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

5. Основы классического танца

Теория: Позиции ног и рук, постановка головы, подъем на полупальцы, прыжки.

Практика: Упражнения: Позиции ног I, II, III, V. Позиции рук I, II, III, подготовительное положение.: Battementtandy вперед, сторону, назад на 2т 4/4. Demiplié I, II, III, позиция на 2т 4/4. Упражнения для постановки головы. Пассе par terre на 4/4.

Подготовка к Battementtandyjetena 25⁰ 1т 4/4. Подготовительное движение рук (preparation) на 2т 4/4. Rond de jam par terreпо точкам на 4/4, 2/4 – 1/2 круга.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

6. Танцевальная практика с элементами импровизации

Теория: Движения классического и народно-сценического танцев. Историческая справка номера.

Практика: Постановка танцев. Освоение основных комбинаций из танцев:

«Матрёшечки», «Китайский танец с веерами». «Тарантелла», «Раз ладошка», «Новогодняя полька». Освоение движений, комбинаций танца и отработка исполнительских нюансов. Просмотр видеозаписей. Занятия классического танца Академии танца им. А.Я. Вагановой, выступлений лучших хореографических коллективов. Видеофильм «Вступление в балет» часть 1.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, итоговая диагностика.

7. Культурно-досуговая деятельность

Теория: Правила поведения в театре. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Посещение музыкально-хореографических спектаклей.

Форма контроля: устный опрос

8. Концертная деятельность

Теория: Правила поведения на концертах и выступлениях.

Практика: Концертная деятельность

Форма контроля: выступление

1.5. Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся будут знать:

- правильную технику выполнения упражнений;
- основу классического танца;
- элементы классического тренажа у станка и на середине зала;
- ориентироваться в сценическом пространстве, свободно и уверенно держатся на сцене.

Метапредметные

У обучающихся будут развиты:

- умение исполнить классические движения;
- умение чётко выполнить комбинации;
- умение представлять вариации на конкурсах.

Личностные

У обучающихся будут развиты (сформированы):

- художественно-эстетический вкус, приобщение к балету;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Балет»

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие		1	1	Устный опрос
2.	Азбука музыкального движения		1	2	Педагогическое наблюдение, начальная диагностика
3.	Разминка, parterre тренаж (балетная гимнастика)		1	10	Педагогическое наблюдение
4.	Основы народно-сценического танца		1	14	Педагогическое наблюдение
5.	Основы классического танца		1	19	Педагогическое наблюдение
6.	Танцевальная практика с элементами импровизации		1	10	Педагогическое наблюдение, итоговая диагностика
7.	Культурно-досуговая деятельность		1	1	Устный опрос
8.	Концертная деятельность		1	1	Выступление
	Итого:	66	8	58	

2.2. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Балет»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	11	18.35-19.15	очная	1	Вводное занятие	Актный зал	Устный опрос
2	сентябрь	13	18.35-19.15	очная	1	Вводное занятие, комплектование групп	Актный зал	Устный опрос
3	сентябрь	18	18.35-19.15	очная	1	Азбука музыкального	Актный зал	Педагогическое наблюдение

						движения. Понятие о характере танца.		
4	сентябрь	20	18.35-19.15	очная	1	Азбука музыкального движения. Фигурная маршировка	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
5	сентябрь	25	18.35-19.15	очная	1	Азбука музыкального движения. Повторение перестроений и ритмических рисунков.	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
6	сентябрь	27	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
7	октябрь	2	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
8	октябрь	4	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
9	октябрь	9	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
10	октябрь	11	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
11	октябрь	16	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
12	октябрь	18	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
13	октябрь	23	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
14	октябрь	25	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
15	ноябрь	8	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
16	ноябрь	13	18.35-19.15	очная	1	Разминка, parterre тренаж, балетная гимнастика	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
17	ноябрь	15	18.35-19.15	очная	1	Основы народно-сценического танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
18	ноябрь	20	18.35-19.15	очная	1	Основы народно-сценического танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
19	ноябрь	22	18.35-19.15	очная	1	Основы народно-сценического танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
20	ноябрь	27	18.35-19.15	очная	1	Основы народно-сценического танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
21	ноябрь	29	18.35-19.15	очная	1	Основы народно-сценического танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
22	декабрь	4	18.35-19.15	очная	1	Основы народно-сценического танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
23	декабрь	6	18.35-19.15	очная	1	Основы народно-сценического танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение
24	декабрь	11	18.35-19.15	очная	1	Основы народно-сценического танца	Актальный зал	Педагогическое наблюдение

[illegible]

						практика	зал	наблюдение
54	апрель	10	18.35-19.15	очная	1	Танцевальная практика	Актный зал	Педагогическое наблюдение
55	апрель	15	18.35-19.15	очная	1	Танцевальная практика	Актный зал	Педагогическое наблюдение
56	апрель	17	18.35-19.15	очная	1	Танцевальная практика	Актный зал	Педагогическое наблюдение
57	апрель	22	18.35-19.15	очная	1	Танцевальная практика	Актный зал	Педагогическое наблюдение
58	апрель	24	18.35-19.15	очная	1	Танцевальная практика	Актный зал	Педагогическое наблюдение
59	апрель	29	18.35-19.15	очная	1	Танцевальная практика	Актный зал	Педагогическое наблюдение
60	май	6	18.35-19.15	очная	1	Танцевальная практика	Актный зал	Педагогическое наблюдение
61	май	8	18.35-19.15	очная	1	Танцевальная практика	Актный зал	Педагогическое наблюдение
62	май	15	18.35-19.15	очная	1	Танцевальная практика	Актный зал	Итоговая диагностика
63	май	20	18.35-19.15	очная	1	Культурно-досуговая деятельность	Актный зал	Устный опрос
64	май	22	18.35-19.15	очная	1	Культурно-досуговая деятельность	Актный зал	Устный опрос
65	май	27	18.35-19.15	очная	1	Концертная деятельность	Актный зал	Выступление
66	май	29	18.35-19.15	очная	1	Концертная деятельность	Актный зал	Выступление

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Помещение для занятий, которое отвечает санитарно-техническим требованиям, хорошо проветриваемое, с зеркалами.
2. Дощатый или покрытый специальный линолеум пол.
3. Фортепиано.
4. Помещения для раздевалок; костюмов и реквизита к танцам.
5. Место для хранения аудиоаппаратуры, костюмов, реквизита к танцам, учебно-методического комплекса.

Для проведения занятий необходимо иметь:

1. Записи фонограмм к танцам.
2. Магнитофон или музыкальный центр.
3. Проигрыватель компакт-дисков или компьютер.
4. Гимнастические коврики. Реквизит: веера, зонтики, китайские платочки, шляпы и т.п.
5. Видеокамера или телефон с видео записью.

Кадровое обеспечение программы.

ФИО педагога	Должность, место работы	Образование
Аникина Светлана Валерьевна	педагог дополнительного образования, МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31 г. Йошкар-Олы»	Высшее, МарГУ, 30.06.2015 г.

Информационно-методическое обеспечение

Специальная литература (книги и пособия по балету), наглядно-иллюстративные и дидактические материалы (фильмы о балете). Электронные ресурсы: https://www.youtube.com/playlist?list=PLKqWXdw_WgSJ5f5-5ndvehA_gBbUjl0jX

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Форма оценки результативности

Результативность усвоения программы прослеживается на открытых занятиях, степенью занятости обучающихся детей в концертных программах коллектива. Оценка результативности необходима для определения эффективности программы и внесения в нее изменений с учетом индивидуальности детей.

При реализации программы предусмотрены следующие формы контроля: начальная диагностика, текущий контроль педагогическое наблюдение, промежуточная аттестация (устный опрос, выступления) и итоговая диагностика..

2.5. Оценочные материалы

Сводная таблица диагностических исследований

(начальная диагностика)

Педагог: Аникина С.В.

Группа - 1 год обучения

Дата заполнения: сентябрь

№	Ф.И.	Чувство ритма	Выразительность	Координация	Растяжка	Выворотность	Гибкость	Всего баллов

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень-5 баллов.

Сводная таблица диагностических исследований

(итоговая диагностика)

Педагог: Аникина С.В.

Группа - 1 год обучения

Дата заполнения: май

№	Ф.И.	Чувство ритма	Выразительность	Координация	Растяжка	Выворотность	Гибкость	Всего баллов

Оценка критериев: низкий уровень – 1-2 балла; средний уровень – 3-4 балла; высокий уровень-5 баллов.

2.6. Методические материалы

Формы и методы обучающего процесса

Обучение детей происходит в форме групповых занятий. Теоретический материал усваивается в процессе объяснения элементов тренировочных упражнений, разбора правильной силовой нагрузки на группы мышц. Существующая последовательность исполнения элементов тренировочных упражнений способствует усвоению профессиональной терминологии.

Приобретение практических навыков напрямую связаны с трудоспособностью детей и их физической выносливостью, что непременно учитывается при проведении занятий.

Танцевальные этюды способствуют раскрытию артистических способностей детей, их эмоциональной выразительности.

Методика и организация учебно-воспитательного процесса

Методика и организация учебно-воспитательного процесса проводится с учетом психофизических и возрастных особенностей развития ребенка.

Основными принципами обучения являются – от простого к сложному, системность, последовательность, доступность.

Обучение строится на взаимодействии видов деятельности – подражательной, познавательной, коммуникативной, ценностно-ориентированной, творческой.

Музыкальное сопровождение занятий является не вспомогательной функцией, а организует, вдохновляет и воспитывает музыкальный эстетический вкус.

№	Группы методов	Метод	На что направлен
1	Словесные методы	Беседа сократического типа, так как дети должны участвовать в изобретении новых номеров, высказывать своё мнение по поводу изучаемого материала. Также используются наглядные методы для облегчения восприятия детьми материала, направлений, сложности изучения и исполнения номеров и связок. Информирование о предстоящих мероприятиях, беседа с группой по итогам выступления в соревнованиях, инструктаж по охране труда.	Формирование теоретических и практических знаний.
2	Наглядные методы	Демонстрация видеосъемок, аудиоматериала.	Развитие наблюдательности, стимуляция внимания к изучаемым вопросам, яркое воздействие на эмоциональную сферу человека.
3	Практические методы	Методы, построенные на основе упражнений, самостоятельных заданий, практических занятий.	Развивают умение применить на практике полученные знания, усовершенствовать некоторые навыки.
4	Репродуктивные методы	Демонстрация детьми связок по разученному материалу.	Формирование знаний, умений, навыков.
5	Поисковые методы	Поиск детьми новых решений в развитии комбинаций определенного характера танца.	Развитие самостоятельного мышления, творческого подхода к делу. Развитие воображения, логики.
6	Дедуктивные методы	Критическое осмысливание детьми пройденного материала, отличия основных направлений, техники исполнения.	Развитие умений проанализировать явление, работу, фактический материал
7	Методы самостоятельной работы	Появление навыков ведения разработки личных композиционных связок, самоанализа, к занятиям самообразованием с использованием специальной литературы, делится своими знаниями для их возможной корректировки.	Для развития самостоятельной деятельности, умения самостоятельно трудиться, передать свои знания другим
8	Игровые методы	Игра должна быть средством достижения намеченной педагогической цели, требовать для своего осуществления волевых усилий, упорного труда. Тогда игра будет способом обучения воспитанника умению трудиться, и при этом даже рутинная, скучная для детей работа покажется интересной.	. Развитие логического мышления, закрепление полученных знаний, углубление чувственных восприятий, многообразие впечатлений.
9	Творческие методы	Создание детьми своих первых комбинаций, этюдов на основе пройденного материала.	Развитие воображения, эмоций, творческого подхода к делу. Расширение сферы

			восприятия.
--	--	--	-------------

2.7. Список литературы

- 1.Александрова Н.А., Малашевская Е.А. Классический танец для начинающих. - М.: Лань: Планета музыки, 2009.
2. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь терминов и понятий. – СПб: Лань: Планета музыки, 2008.
3. Александрова Н.А. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь терминов и понятий. – СПб: Лань: Планета музыки, 2008.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Айрис – пресс Серия: Внимание: дети! 2000.
5. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. (Программа по ритмической пластике для детей). – СПб: Лоиро, 2000

Интернет ресурсы.

<http://vk.com/peterdance> сайт ГМО хореографов

<http://online.horeograf.com/kpt/razvitie.htm>

http://vk.com/tipi4naya_balerina типичная балерина

<http://www.mariinsky.ru/> Мариинский театр

http://vk.com/one_love_1 Хореограф-это не профессия,а призвание жизни.

<http://vk.com/zhiznbaleriny>

<http://vk.com/club217711> Я пришёл к тебе с приветом - познакомиться с балетом

<http://vk.com/club174565> балет и не только!!!..=)

www.dancemania.com.ua

