

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Орбита»
(МУ ДО «ЦДОД «Орбита»)

Принята:
Решением Педагогического совета
МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
Протокол № 4
от «16» 04 2025 г.

Утверждаю:
Директор МУ ДО «ЦДОД «Орбита»
А.Н. Смирнова
20 25 г.



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Кадетский вальс»

Хореография
Объединение «ВПК «Зарница»

Направленность:
художественная

Стартовый уровень

Для учащихся: 7-14 лет

1 год обучения

Составитель:
Валик А.Д.,
педагог дополнительного
образования

Сыктывкар,
2025 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно - педагогических условий.	10
2.1. Условия реализации программы	10
2.2. Информационно - методическое обеспечение	10
2.3. Методы и технологии обучения и воспитания	11
2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации.	13
2.5. Список литературы	13
3. Приложения	16

1. Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Кадетский вальс» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- приказом Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»[Электронный ресурс] – Режим доступа https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

- Постановлением Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Стратегией социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

В соответствии со «Стратегией социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» важным проектом является «Укрепление общественного здоровья». Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, и всестороннее развитие каждого ребенка являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Проекты культурного кластера РК «Культурная среда», «Творческие люди» направлены на культурное развитие и творческую самореализацию личности.

Отметим растущий интерес к кадетскому движению со стороны родителей, которые задумываются о будущем своих детей, хотят видеть их здоровыми, образованными и талантливыми, защитниками мира и справедливости.

Основными задачами кадетского обучения является формирование патриотизма, физических и творческих способностей, формирование личностной культуры учащихся, что достигается через организацию дополнительного образования и, конкретно, художественную направленность. Программа «Кадетский вальс» способствует реализации данных задач.

Характеристика Программы

1. По степени авторства – модифицированная.
2. По уровню освоения: одноуровневая, стартовый уровень сложности.
3. По форме содержания и организации образовательного процесса: традиционная.

Уровень программы. Уровень сложности программы- стартовый. Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися первоначальных знаний в области хореографии, танцевального этикета, носит ознакомительный характер, рассчитана для учащихся, не имеющих специальной подготовки.

Направленность Программы – художественная.

Актуальность Программы обусловлена тем, что кадет, должен быть образованной и воспитанной личностью, испытывающий чувство гордости за свою страну и сопричастность к ее жизни, истории и традициями. Умение танцевать, выразить себя в танце является непременным атрибутом образа юного кадета.

Отличительные особенности. Программа составлена на основе анализа типовой программы: Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Изд. 3-е, доп./ под ред. Т.Н. Овчинниковой, Москва: «Просвещение», 1986. - 77с.; Рожкова С.Н. «Бальный танец» 2012 г., МОУДОД «Центр детского творчества».

Содержание программы отличается, от имеющихся программ тем, что разработана специально для кадетских классов муниципальных школ, с учетом специфики подготовки будущей военной элиты. Совмещение танцевальных стилей и направлений, с правилами этикета позволяют осуществить комплексное эстетическое воспитание учащихся в течение всего года обучения, с учетом возрастных особенностей учащихся. Групповая работа позволяет уменьшить излишнюю застенчивость учащихся, приобрести уверенность, а также способствует развитию эмоций, культуры движения, дает возможность показать себя в благоприятном свете перед товарищами и сформировать сильный и дружный коллектив.

Адресат программы. Программа предусматривает обучение детей 7-14 лет. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) или самого учащегося.

Состав учащихся в группах: постоянный, разнополый. Возрастной диапазон требует применения индивидуализации и дифференциации обучения (объем, сложность, длительность и т.д.). По данной программе могут обучаться дети с ОВЗ, находящиеся в ТЖС, состоящие на разных профилактических учётах.

Количество учащихся в группе не более 25 чел.

Срок освоения программы. Реализация программы рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, - 72 часа.

Формы обучения: очная, очно-заочная (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса: групповая, парная, индивидуальная.

Виды занятий: учебное занятие, игра, беседа, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, конкурсы.

Режим занятий

Длительность одного академического часа составляет 30 мин., что соответствует требованиям СП. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Год обучения	Количество часов	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1 год обучения	72 часа	1 занятие (по 2 часа 1 раз в неделю)	30 минут

1.2. Цель и задачи программы

Основной **целью** программы является развитие интеллектуальных, творческих способностей учащихся кадетских классов, посредством хореографического искусства.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Способствовать приобретению кадетами знаний и представлений об истории и традициях хореографического искусства.

2. Научить выполнять базовые движения и фигуры вальса и танцевальных комбинаций.
3. Обеспечить исполнение базовых движений и комбинаций под различный музыкальный материал.

Воспитательные:

1. Воспитывать гражданскую позицию через исполнение военно – патриотических танцев.
2. Воспитывать волю, характер, дисциплину, уважения к старшим и чувство со-товарищества.
3. Формировать осознанное выполнение правил здорового и безопасного образа жизни.
4. Воспитывать любовь к своей малой Родине, городу Сыктывкару и Республике Коми.

Развивающие:

1. Развивать коммуникативные навыки в процессе освоения кадетского вальса.
2. Развивать адекватную самооценку своей деятельности.
3. Развивать эмоциональную сферу и потребность в самостоятельной творческой деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№	Тема	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	2	
2	Ритмика	4	6	10	
3	Общая танцевальная подготовка	1	9	10	Текущий контроль
4	Вальс	2	18	20	
5	Постановка танца	2	18	20	
6	Репетиционная работа	-	8	8	
7	Итоговое занятие	1	1	2	Промежуточная аттестация

Итого	11	61	72	
-------	----	----	----	--

Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие

Теория. Проведение инструктажа по технике безопасности. Знакомство с программой, расписанием. Постановка задач на новый учебный год.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), разминки, построение.

2. Ритмика

Теория: Хореографические понятия и термины: характер музыки, музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4, темп, громкостная динамика, вступление, припев, куплет, музыкальная фраза, предложение, квадрат.

Практика: Изучение движений: поклон, простой шаг с носка, шаг на полупальцах, пятках; маршевый шаг, подскоки, галоп, бег. Выполнение движений под различный музыкальный счет. Изучение пространственных рисунков-фигур, построение и перестроение. Маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте вокруг себя, вправо, влево; повороты на месте продвижение на углах, с прыжком.

3. Общая танцевальная подготовка

Практика: Изучение прыжков. Общие принципы построения и ориентации в хореографическом зале, на сцене, позиции рук и ног в классическом танце, танцевальные позиции в паре. Партерная гимнастика.

Текущий контроль.

Теория: Проверка знаний хореографических терминов и музыкальных размеров.

Практика: Выполнение упражнений партерной гимнастики: упражнения для стоп; упражнения для мышц брюшного пресса; упражнения на гибкость плечевого и поясничного суставов.

4. Вальс

Теория: История возникновения и развитие вальса. Этика взаимоотношений в парном танце. Понятие «Пары в бальной хореографии», навыки приглашения, основные позиции в паре.

Практика: Изучение движений: Позиции ног, рук. Положение рук в вальсе по одному, в паре. Основной шаг вальса, вальсовая дорожка в продвижении вперед, назад, по кругу, вальсовые повороты.

5. Постановка танца

Теория: изучение основных правил танцевального этикета:

- приходить вовремя на занятие по танцам;
- вход в танцевальный класс;
- дресс-код;
- разговоры на занятиях по танцам;
- водные паузы в танцевальных классах;
- перерывы на уборную в танцевальных классах;
- отвлекающие факторы на занятиях танцами;
- поблагодарить учителя после занятий танцами.

Практика: Постановка танца

6. Репетиционная работа

Практика: Отработка движений танца. Репетиция танца.

7. Итоговое занятие

Промежуточная аттестация

Теория: Проверка знаний основных правил танцевального этикета.

Практика: Показ танцевального номера. Выполнение позиций рук и ног в классическом танце, танцевальных позиций в паре.

1.4 Планируемые результаты

Задачи	Результаты
Обучающие: 1. Способствовать приобретению кадетами знаний и представлений об истории и традициях хореографического искусства. 2. Научить выполнять базовые движения и фигуры вальса и танцевальных комбинаций. 3. Обеспечить исполнение базовых движений и комбинаций под различный музыкальный	Предметные: 1. Сформированы знания и представления об истории и традициях хореографического искусства. 2. Выполняют базовые движения и фигуры вальса и танцевальных комбинаций . 3. Умеют исполнять базовые движения и комбинации под различный музыкальный материал.

материал.	
Развивающие: 1. Развивать коммуникативные навыки в процессе освоения кадетского вальса. 2. Развивать адекватную самооценку своей деятельности. 3. Развивать эмоциональную сферу и потребность к самостоятельной творческой деятельности.	Метапредметные: 1. Развита коммуникативные навыки в процессе освоения кадетского вальса. 2. Привита адекватная самооценка деятельности. 3. Имеют готовность к развитию эмоциональной сферы и потребность к самостоятельной творческой деятельности.
Воспитательные: 1. Воспитывать гражданскую позицию через исполнение военно – патриотических танцев. 2. Воспитывать волю, характер, дисциплину, уважения к старшим и чувство со-товарищества. 3. Формировать осознанное выполнение правил здорового и безопасного образа жизни. 4. Воспитывать любовь к своей малой Родине, городу Сыктывкару и Республике Коми.	Личностные: 1. Воспитана гражданская позиция через исполнение военно – патриотических танцев. 2. Проявляют волю, характер, дисциплину, уважение к старшим и чувство со-товарищества. 3. Сформировано осознанное выполнение правил здорового и безопасного образа жизни. 4. Готовность к выражению любви к своей малой Родине, городу Сыктывкару и Республике Коми.

2 Раздел. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Оборудование, необходимое для проведения занятий:

- половое покрытие;
- зеркала;
- магнитофон;
- концертные костюмы, обувь;

Учащиеся занимаются в зале в специальной танцевальной форме (футболка, шорты/лосины, балетки/носки).

2.2. Информационно - методическое обеспечение

- нормативно-правовые документы;
- календарно тематическое планирование
- справочная учебно-методическая литература и периодические издания;
- учебно-методический комплект;
- дидактические материалы (методические пособия, схемы иллюстрации, и т.д.);
- сборники танцевальной музыки, флэш-накопители, видео – материал.

Составной частью информационного обеспечения являются электронные ресурсы:

- Школа танца онлайн https://vk.com/school_dance_online
- Хореографу в помощь - Dancehelp.ru https://vk.com/horeograf_club
- Практикующий хореограф https://vk.com/horeograf_praktik
- Онлайн семинары для хореографов <https://vk.com/club185188305>

Дидактические материалы:

- Карточки – схемы элементов движений вальса.
- Схемы движений вальса.
- Тесты, анкеты и Гугл - формы.
- Видео - презентации.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное педагогическое образование с определенными навыками и опытом хореографической работы.

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы обучения:

1. Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные, игровой, частично-поисковый).
2. Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).
3. Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).
4. Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Методы в хореографии:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
- Метод использования слова; с его помощью раскрывается содержание

музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Приемы: комментирование; инструктирование; корректирование.

Методы организации занятия по хореографии:

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;
- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами:
 - проработка и закрепление пройденного программного материала;
 - раскрытие индивидуальности кружковца через творческое самовыражение;
 - создание хореографических композиций.
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания;
- метод многократного повторения всевозможных движений.

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения: предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию; особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ребенка; состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности;

- дистанционное обучение,

- игровая деятельность: игра тесно связана с обучением на занятиях, с наблюдениями повседневной жизни; она учит самостоятельно решать игровые задачи, находить лучший способ осуществления задуманного, пользоваться своими знаниями, выражать их словом; игра служит поводом для сообщения новых знаний, для расширения кругозора.

Здоровьесберегающие технологии - как система мер, направленных на сохранение здоровья учащихся во время учебно-воспитательного процесса.

2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации

1 год обучения

Виды контроля	Цели и задачи	Содержание	Формы контроля	Критерии
Текущий контроль	1. Знание хореографических терминов. 2. Проверка практических умений и навыков	Узнать и написать название позиций ног. Выполнение упражнений партерной гимнастики.	Задание на узнавание. Контрольные упражнения.	Высокий Средний Низкий Приложение №1
Промежуточная аттестация	Знание правил танцевального этикета. Проверка усвоения материала по итогам года.	Назвать основные правила танцевального этикета. Координация тела и пластичность движений, шаг, гибкость, техника исполнения, пластичность	Задание на знание. Практическая работа	Высокий Средний Низкий Приложение №1

2.5. Список литературы

1. Нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
- приказ Министерства просвещения России приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»[Электронный ресурс] – Режим доступа https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvescheniya_Rossii_ot_27.07.pdf
- ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>
- ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>
- ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>
- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>
- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/438993064>
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п. п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ddt-sosnogorsk.ru/2024/pfdo/prikaz-767-p_ot_15.12.2023_compressed-szhatyj.pdf
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqMбA>
- Устав МУДО «ЦДОД «Орбита»

Интернет-ресурсы

- Детский портал «Солнышко» [Электронный ресурс] Режим доступа <http://www.solnet.ee/>
- Журнал "Справочник старшего воспитателя" [Электронный ресурс] - Режим доступа : <http://vospitatel.resobr.ru>
- Журнал «Обруч» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.obruch.ru>
- Интернет-семинары» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://resobr.ru>
- Конкурсная деятельность [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.maaam.ru>
- Методические материалы и программное обеспечение [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://kpolyakov.narod.ru>
- Методические материалы для педагогов» [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://doshvozrast.ru>
- Профессиональное сообщество педагогов «Методисты» [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://resobr.ru>
- Сайт "Фестиваль педагогических идей. Открытый урок" » [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://festival.1september.ru>
- Социальная сеть работников образования [Электронный ресурс] Режим доступа : <https://nsportal.ru/>

Оценочные и контрольно-измерительные материалы для осуществления
диагностики уровня освоения программы

1 год обучения
Текущий контроль

Теоретическая часть: Подписать названия позиций ног.



Правильные ответы: 1- I; 2- II ; 3 - III ; 4 - IV ; 5- V ; 6 - VI .

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимальное количество баллов – 6.

Высокий уровень: 5-6 баллов;

Средний уровень: 4 – балла;

Низкий уровень: менее 4 баллов

Практическая часть: Выполнение упражнений партерной гимнастики:

- упражнения для стоп;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения на гибкость плечевого и поясничного суставов.

Промежуточная аттестация

Теоретическая часть: Назвать основные правила танцевального этикета.

- приходить вовремя на занятие по танцам;
- вход в танцевальный класс;
- дресс-код;
- разговоры на занятиях по танцам;
- водные паузы в танцевальных классах;

- перерывы на уборную в танцевальных классах;
- отвлекающие факторы на занятиях танцами;
- поблагодарить учителя после занятий танцами.

Практическая часть: Показ танцевального номера (вальс). Выполнение позиций рук и ног в классическом танце, танцевальных позиций в паре.

Уровень	Критерии
Высокий	технически качественное исполнение упражнений;
Средний	грамотное исполнение с небольшими недочетами в техническом смысле;
Низкий	исполнение с большим количеством недочетов.

КТП