

Комитет образования администрации города Тамбова
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ
протокол от 28.08.25 № 9

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО ДЮЦ
И.Г. Стародубцева
приказ от 28.08.2025 № 59



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Азбука танца»

Возраст обучающихся 8 -12 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Горячева Юлия Владимировна,
педагог дополнительного образования

Тамбов, 2025

Информационная карта программы

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность составителя	Горячева Юлия Владимировна, педагог дополнительного образования.
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 28.02.2025 г.); распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023 г.); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями от 01.07.2025 г.); приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. 30.08.2024 г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); устав МАУ ДОД ДЮЦ
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	художественная
4.4. Вид программы	общеразвивающая
4.5. Вид программы	ознакомительный (стартовый), базовый
4.6. Возраст обучающихся по программе	8 -12 лет
4.7. Продолжительность обучения	2 года

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца» (далее – программа) имеет художественную направленность. Программа ознакомительного и базового уровня освоения, направлена на формирование умений и навыков в области современной хореографии, развитие творческих способностей.

Программа – модифицированная. Разработана на основе авторской программы Ильиной И.А «Азбука танца».

Актуальность программы определяется, в первую очередь, развитием индустрии развлечений. Современная хореография активно используется в шоу-программах, музыкальных клипах, кинофильмах и театральных постановках. Повышенный спрос на профессионалов способствует росту популярности образовательных программ данного направления.

Тенденция повышения интереса современного молодого поколения выразить себя через танец делает современную хореографию привлекательной формой самовыражения. Программа обучения помогает развивать творческие способности и физическую подготовку молодых танцоров.

Педагогическая целесообразность программы заключается в её многогранном влиянии на развитие личности ребёнка или подростка. Такая программа способствует гармоничному психическому, духовному и физическому развитию, формированию художественно-эстетического вкуса, навыков самовыражения, нравственных качеств и социальной адаптации.

Некоторые аспекты педагогической целесообразности:

Гармоничное развитие личности: современная хореография объединяет элементы разных танцевальных стилей и сценические трюки, что позволяет обучающимся развивать физическую силу, выносливость, ловкость, координацию движений, гибкость и пластичность. Занятия способствуют формированию красивой осанки, укреплению мышц ног и спины, улучшению работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Эстетическое воспитание: через изучение основ хореографии, знакомство с историей и теорией современного и классического танца, а также с мировой музыкальной культурой у обучающихся формируется художественно-эстетический вкус, любовь к прекрасному. Танец помогает раскрыть духовные силы, воспитывает чувство красоты и гармонии.

Самовыражение и творчество: Программа даёт возможность совершенствовать уровень исполнения современных танцев, создаёт условия для творческой самореализации через пластику. Импровизация, актёрское мастерство и работа над образами в постановках развивают фантазию, эмоциональную раскрепощённость и способность передавать характер композиции.

Развитие музыкальных способностей: в процессе обучения совершенствуются навыки музыкальности, чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку. Обучающиеся учатся связывать музыку, движение и сценический образ.

Социальная адаптация и коммуникация: групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей и подростков в обществе. В коллективе воспитываются чувство товарищества, взаимовыручка, ответственность, умение работать в команде и выстраивать взаимоотношения.

Коррекция физических недостатков: Современный танец может помогать исправлять небольшие отклонения в физическом развитии (например, сколиоз, слабый мышечный тонус).

Мотивация к здоровому образу жизни: Программа приобщает обучающихся к здоровому образу жизни через разностороннее воспитание: развитие разнообразных движений, укрепление мышц, понимание связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений.

Профессиональное самоопределение: программа может стать основой для дальнейшего профессионального развития в области культуры и искусства, помочь в личностном, творческом, культурном и профессиональном самоопределении.

Преодоление психологических барьеров: Занятия помогают снять психологические и мышечные зажимы, развить уверенность в себе, упорство и трудолюбие. Регулярное участие в концертных выступлениях способствует преодолению «страха сцены».

Таким образом, программа по современной хореографии не ограничивается лишь обучением технике танца, а выступает инструментом комплексного развития личности, сочетая эстетическое, физическое, социальное и творческое воспитание.

Отличительные особенности данной программы сгруппирую по ключевым направлениям:

Содержательные особенности – синтез стилей. Программа объединяет разные направления: классический танец с элементами художественной гимнастики, акробатики, хип-хоп, диско и стрит дэнс.

Данный подход даёт обучающимся широкий спектр техник и выразительных средств:

интегрированное обучение: в программу включены не только практические занятия, но и теоретические: изучение истории современной хореографии, знакомство с постановками известных балетмейстеров, освоение музыкальной культуры работа с терминологией;

постепенное усложнение: обучение строится «по спирали»: одни и те же темы и стили изучаются с первого года, но с каждым годом мастерство совершенствуется на более высоком уровне развития физических и художественно – эстетических качеств.

Методические особенности:

принцип «от простого к сложному». Новые движения и комбинации строятся на основе ранее изученных элементов. Постепенное увеличение нагрузки: усложнение рисунка движений рук и ног, наращивание темпа, увеличение объёма комбинаций и композиций;

разнообразие форм работы: разминка и разогрев; партерная гимнастика (стретчинг, шпагаты, мостики и т.д.), работа у станка и на середине зала; кроссы (комбинации с перемещениями, вращениями, прыжками), постановочная и репетиционная работа, импровизация и актёрское мастерство;

сочетание группового и индивидуального подхода. Работа в коллективе дополняется персональным вниманием к каждому ученику – корректировка техники, подбор заданий по уровню подготовки.

Педагогические подходы:

лично – ориентированное обучение. Акцент на раскрытие творческого потенциала, поддержку мотивации к саморазвитию и самовыражению;

развитие не только техники, но и художественного образа. Обучающиеся учатся передавать характер композиции, эмоции, смысловую нагрузку через пластику и мимику;

преодоление психологических барьеров. Регулярные выступления на сцене помогают избавиться от страха публики, развить уверенность в себе и эмоциональную свободу.

Воспитательный аспект в процессе занятий формируются: чувство товарищества и взаимовыручки, ответственность за результат коллектива, трудолюбие и целеустремлённость, эстетический вкус и культурная грамотность.

Организационные особенности: творческая атмосфера, создание среды сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и учениками, а также внутри коллектива;

участие в концертной и конкурсной деятельности. Выступления на разных площадках и перед разной аудиторией – важная часть программы;

работа с родителями: взаимодействие с семьями обучающихся: информирование о творческих успехах, привлечение к подготовке мероприятий (костюмы, организация праздников), проведение бесед по вопросам воспитания.

Итог: отличительная черта программы по современной хореографии – это комплексный подход, сочетающий: синтез танцевальных стилей и техник, поэтапное развитие навыков «по спирали», акцент на творческое самовыражение и художественный образ, воспитательный и социализирующий потенциал, практическую направленность (регулярные выступления).

Такой подход делает обучение не просто освоением движений, а полноценным процессом личностного роста и эстетического развития.

Адресат программы

Программа охватывает возрастной диапазон от младшего до среднего школьного возраста (8-12 лет).

Условия приёма:

Состояние здоровья:

– обязательное предоставление медицинской справки о допуске к занятиям по хореографией;

– отсутствие противопоказаний по состоянию здоровья (в т.ч. серьёзных проблем с опорно – двигательным аппаратом, сердечно – сосудистой системой).

– желательно отсутствие хронических заболеваний, ограничивающих физическую активность.

Уровень подготовки:

ознакомительный уровень (стартовый): принимаются вновь прибывшие с начальной хореографической подготовкой или без неё. Для детей, ранее не занимавшихся танцами, проводится вводный инструктаж и базовая диагностика физических данных.

На базовый уровень переводятся обучающиеся, успешно освоившие стартовый уровень.

Состав группы постоянный, наполняемость от 10 до 16 человек.

Объём и срок освоения программы:

Срок реализации программы составляет 2 года обучения.

1 год (ознакомительный.(стартовый) уровень) – 144 часа;

2 год (базовый уровень) – 216 часов;

Объём программы составляет 360 часов.

Формы обучения

Форма обучения: очная.

Режим занятий

На первом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по два академических часа (45х45 минут) с 10-и минутным перерывом между занятиями.

На втором и последующих годах обучения – 3 раза в неделю по два академических часа (45х45 минут) с 10-и минутным перерывом между занятиями.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповая и индивидуальная (используется для работы с обучающимися по усвоению сложного материала, а также при работе с солистами).

Формы занятий

Занятия по данной Программе состоят из теоретической и практической частей. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей обучающихся. Виды занятий по программе определяются содержанием программы предусматривают: комбинированные занятия, репетиционно – постановочные, учебно – тренировочные занятия.

Цель программы

Основная цель программы – комплексное развитие личности ребёнка средствами современной хореографии: формирование творческих, физических и социально – эмоциональных компетенций через освоение техник современного танца, развитие художественного вкуса и создание условий для творческой самореализации.

Содержание программы

Первый год обучения (ознакомительный уровень)

Задачи:

Образовательные (предметные):

познакомить обучающихся с основами современной хореографии и её направлениями (классический танец, хип-хоп, диско, стрит денс);

сформировать первичные знания специальной терминологии;

обучить базовым позициям и позам;

освоить основные шаги, прыжки и вращения в технике современного танца;

научить ориентироваться на сценической площадке в пространстве зала (построения, перестроения, рисунок танца);

сформировать навыки выполнения упражнений у станка и на середине зала;

познакомить с основами партерной гимнастики (упражнения на растяжку и укрепление мышц в положении сидя и лёжа).

Развивающие (метапредметные):

развить музыкально – ритмические способности: чувство ритма, умение двигаться в темпе и метре музыки, синхронизировать движения с акцентами;

сформировать координацию движений и пространственную ориентацию (работа рук, ног, корпуса в разных плоскостях);

развить гибкость позвоночника, суставов и мышц (шпагаты, мостики, прогибы);

укрепить мышечный корсет, развить силу и выносливость;

освоить технику изоляции (движение отдельными частями тела независимо друг от друга);

развить пластичность и выразительность движений.

воспитательные (личностные):

воспитать дисциплинированность и ответственность за результаты обучения;

сформировать уверенность в себе, преодолеть страх публичных выступлений;

развить коммуникативные навыки и умение работать в коллективе;

воспитать уважение к педагогу, партнёрам по танцу и зрителям;

привить интерес к искусству танца и эстетический вкус;

способствовать социальной адаптации через совместную творческую деятельность.

Учебный план

№ п/п	Темы, разделы	Всего часов	В том числе		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, наблюдение
1.	Раздел «Введение в программу»	5	2	3	Контрольные упражнения
	Знакомство, обучающимися, ТБ при работе в хореографическом зале	1	0,5	0,5	
	расстановка детей на свои места; правила постановки корпуса;	4	2	2	

	поклон мальчика и девочки				
2.	Раздел «Элементы ритмики и музыкальной грамоты»	16	14	2	Игра-тест «Солнышко», «Гром», «Самолет»
	определение способа выразительности	2	2	0	
	динамические оттенки; темп	2	2	0	
	музыкальный размер; характер музыки	4	4	0	
	танцевальные жанры	2	2	0	
	начало и конец музыкальной фразы	2	2	0	
	хлопки в различных ритмических рисунках	4	2	2	
3.	Раздел «Коллективно – порядковые движения»	18	9	9	Игра-тест «Ниточка и иголочка»
	понятие «рисунок танца» бытовой шаг	2	1	1	
	танцевальный шаг	4	2	2	
	понятие движения по кругу	4	2	2	
	отличие линии от колонны	2	1	1	
	движение в диагональ	2	1	1	
	шаги на полупальцах	2	1	1	
	шаги на пятках	2	1	1	
4.	Раздел «Партерная гимнастика»	28	14	14	Игра-тест «Клубочек», «Паровозик»
	дыхание во время комплекса партерной гимнастики	2	1	1	
	упражнения на развитие подвижности стопы	2	1	1	
	упражнения на расслабление и напряжение мышц	2	1	1	
	упражнения на растяжку ахилловых сухожилий	2	1	1	
	упражнения на растяжку подколенных мышц и связок	2	1	1	
	упражнения на укрепление верхнего и нижнего пресса	2	1	1	
	упражнения на улучшение выворотности ног	4	2	2	
	упражнения на развитие передней и задней	4	2	2	

	поверхности бедра				
	упражнения на укрепление ягодичных мышц	4	2	2	
	упражнения на растяжку межреберных мышц	4	2	2	
5.	Раздел «Корректирующие упражнения на полу»	23	10	13	Игра-тест «Художники», «Мишка косолапый»
	понятие «отклонение в осанке»	2	1	1	
	исправление недостатков в осанке	4	2	2	
	упражнения при сутулости (кифозе)	3	1	2	
	упражнения при седлообразной спине (лордозе)	4	2	2	
	упражнения при ассиметрии лопаток	5	2	3	
	упражнения при Х – образных и О – образных ногах упражнения при плоскостопии	5	2	3	
6.	Раздел «Танцевальная разминка»	20	10	10	Тестирование, контрольные упражнения
	понятие танцевальная разминка	2	1	1	
	упражнения для головы и корпуса	2	1	1	
	упражнения для плечевого пояса	2	1	1	
	упражнения для бедер и колен	2	1	1	
	упражнения для рук	2	1	1	
	понятие трамплинные прыжки	2	1	1	
	трамплинные прыжки по всем позициям	4	2	2	
	прыжки с поджатыми коленями	4	2	2	
7.	Раздел «Танцевальные этюды и комбинации на основе массовых танцев»	30	12	18	Опрос, контрольные упражнения
	«Я не хочу с тобой танцевать»	5	2	3	
	основные движения «Утята»	5	2	3	
	основные движения	5	2	3	

	«Вальс дружбы»				
	основные движения «Раз, два, три»	5	2	3	
	основные движения «Бим-бом»	5	2	3	
	основные движения «Макарена»	5	2	3	
	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Итого:	144	40	176	

Содержание учебного плана первого года обучения

Вводное занятие

Теория: Знакомство с правилами поведения, техникой безопасности.

Практика: Выполнение заданий педагога.

Раздел 1. «Введение в программу»

Теория: вводное занятие, знакомство с воспитанниками, содержание учебно-тематического плана первого года обучения, техника безопасности при работе в хореографическом зале, беседа о танце, о значении музыки в танце, требования к танцевальной форме, правила поведения на занятиях, гигиенические требования.

Практика: расстановка детей на свои места, начальная диагностика осанки, поклон мальчика и девочки, постановка корпуса, позиции ног: 1-я, 6-я, положение рук: на поясе, вдоль корпуса, за юбочку, за спиной, положения головы.

Раздел 2. «Элементы ритмики и музыкальной грамотности»

Теория: знакомство со способами музыкальной выразительности, темп: быстрый, медленный, умеренный, динамические оттенки в музыке (форте – громко, пиано – тихо), музыкальный размер (целые доли, половинные, четвертные, восьмые).

Практика: характер музыки: грустный, веселый; особенности танцевальных жанров: полька, марш, вальс, джаз, блюз; точное начало и окончание движения вместе с началом и концом музыкальной части фразы; хлопки в ладоши в разных ритмических рисунках на месте, во время ходьбы, прыжков в сочетании с простейшими танцевальными элементами; ходьба и бег в разных темпах в соответствии с музыкой; игра с хлопками; итоговое занятие.

Раздел 3. «Коллективно-порядковые упражнения»

Теория: знакомство с понятием рисунок танца (круг, линия, колонна).

Практика: отличие бытового шага от «танцевального»; перестроение маршем в круг, линию, колонну; из колонны в пары и снова в колонну; из круга в колонну, в линию; маршировка по залу в различных темпах и ритмах; естественные бытовые шаги; танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног; шаркающие шаги (всей подошвой); шаги на полупальцах при вытянутых коленях; шаги на пятках; шаги с высоко поднятыми коленями и вытянутыми пальцами ног; бег с вытянутыми пальцами ног; бег с высоко поднятыми коленями; бег с подскоками; бег с выбрасыванием ног вперед на 45°; игра «Самолёты».

Раздел 4. «Партерная гимнастика»

Теоретические занятия: определение партерной гимнастики, дыхание во время комплекса партерной гимнастики;

Практика: упражнения на напряжение и расслабление мышц, на растяжку ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок: «Утюжок », «Книжечка».

Упражнения на укрепление верхнего и нижнего пресса: «Уголок», «Ванька – встанька». Упражнения на улучшение выворотности ног: «Лягушка», «Замочек». Упражнения для развития передней и задней поверхности бедра, внутренней и наружной: «Одно бедро к себе», «Клубочек». Упражнения на укрепление ягодичных мышц: «Березка», «Мостик». Упражнения на растяжку межреберных мышц: «Руки к солнцу». Дыхательные упражнения. Игра «Барабан».

Раздел 5. «Корригирующие упражнения на полу»

Теория: понятие отклонение в осанке, исправление недостатков в осанке.

Практика: упражнения по исправлению недостатков осанки.

При сутулости - кифозе - упражнения на укрепление глубоких мышц спины, растягивание и укрепление передних связок грудного отдела позвоночника, укрепление мышц, удерживающих лопатки в правильном положении, укрепление мышц, увеличивающих наклон тела вперед: «Кузнечик», «Коробочка», «Тюльпанчик», «Кольцо», «Лодочка».

При седлообразной спине – лордозе - упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц – сгибателей и укрепление мышц – разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника: «Клубочек».

При асимметрии лопаток – упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы, лопаток, упражнения для закрепления правильной позы тела: наклоны к ноге, приседания.

При Х-образных и О - образных ногах – упражнения на растягивание связок в тазобедренном суставе: «Циркуль».

При плоскостопии – хождение на полупальцах и пятках, упражнения на сокращение и вытягивание стоп: «Утюжок», «Книжечка», обкатка стопы мячиком, рисование фломастером, удерживая его пальцами ног.

Раздел 6. «Танцевальная разминка»

Теория: понятие танцевальная разминка.

Практика: упражнения для головы и корпуса – «Тик – так», упражнения для плечевого пояса – «Незнайка», упражнения для бедер и колен – «Мельница», «Лягушки», «Пружинка». Упражнения для рук – «Стряхивание воды с пальцев», «Кошка выпускает коготочки», «Полоскать платочки». Трамплинные прыжки по всем позициям, прыжки с поджатыми, прыжки по квадрату с хлопками, игра «Кот и мыши».

Раздел 7. «Танцевальные этюды и композиции на основе массовых танцев «Я не хочу с тобой танцевать»

Теория: знакомство с танцевальными движениями, танцевальный шаг по кругу, движение рук «здороваемся», поворот в паре.

Практика: отработка танцев «Утятя», «Вальс дружбы», «Раз, два, три...» и др.

Итоговое занятие

Практика: Отчётный концерт. Награждение лучших из обучающихся.

Планируемые результаты первого года обучения

В результате освоения учебного плана первого года обучения учащиеся должны иметь необходимый объем результатов, указанных в таблице.

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	Требования к внешнему виду обучающихся в студии «Ритм» и правила поведения на занятии	Понятие «характер музыкального произведения».	Понятие «поклон», правила постановки корпуса, последовательность комплекса партерной гимнастики, отличия бытового шага от танцевального.
Уметь	находить свое место в классе, стойко переносить физическую нагрузку, сопереживать в коллективных заданиях.	различать темп музыкального произведения.	- грамотно исполнять движения партерной гимнастики, самостоятельно строиться и передвигаться в заданном направлении, грамотно исполнять различные шаги, двигаться в соответствии с различным характером музыки
Владеть	приёмами работы в	понятием «круг»,	основными приёмами

	паре, тройке, индивидуально.	«линия», «колонна», «диагональ».	разогрева мышц, правилами постановки корпуса при ходьбе, беге и стоя в позиции, грамотным исполнением танцевального шага
--	------------------------------	----------------------------------	--

Второй год обучения

Задачи второго года обучения:

Обучающие:

научить детей управлять движениями рук, ног, головы в разных направлениях;

- в сочетании с прыжками;
- научить ориентироваться в танцевальном зале;
- дать понятие «рисунок танца»;
- работать в паре;

Развивающие:

продолжить развитие физических данных детей;

- эмоциональность;
- разучивание игр;

Воспитательные:

продолжить воспитание выносливости;

- вежливости;
- доброжелательного отношения к товарищам.

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Темы, разделы	Всего часов	В том числе		Формы контроля/атте стации
			теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Диагностический срез
1.	Раздел «Музыкально – ритмические упражнения»	20	4	16	Творческие задания
	• четвертные и половинные ноты в движении;	4	4	-	
	• прохлопывание ритмических рисунков;	4	-	4	
	• короткие игровые танцы;	4	-	4	
	• итоговое занятие	4	-	4	
2.	Раздел «Коллективно – порядковые движения»	18	2	16	Контрольное занятие

	• понятие «Рисунок танца» • быстрые и бесшумные перестроения; • изображения повадок животных; • проведение игр; • усложненные перестроения; • исполнение движений в диагональ; • итоговое занятие.	2	2	-	
		2	-	2	
		2	-	2	
		2	-	2	
		4	-	4	
		2	-	2	
3.	Раздел «Партерная гимнастика»	28	4	24	Контрольное занятие
	• понятие увеличение нагрузки и амплитуды движения; • комплекс упражнений на разогрев мышц тела; • силовые упражнения; • растяжка; • классический экзерсис на полу; • итоговое занятие.	2	2	-	
		6	3	6	
		6	-	6	
		6	-	6	
		6	-	6	
		2	-	2	
4.	Раздел «Корректирующие упражнения»	10	2	8	Творческое занятие
	• понятие увеличение нагрузки и амплитуды движения; • упражнения корректирующего характера.	2	2	-	
		8	-	8	
5.	Раздел «Танцевальная разминка»	20	2	18	Контрольное занятие
	• основное назначение комплекса разминки; • разминка мышц шеи; • разминка плечевого пояса; • разминка поясничных мышц; • разминка подколенных связок; • прыжки; • итоговое занятие.	2	2	-	
		2	-	2	
		2	-	2	
		2	-	2	
		2	-	2	
		8	-	8	
		2	-	2	
6.	Раздел «Элементы русского танца»	9	2	7	Контрольное занятие.
	• понятие русский танец и его многообразие; - изучение элементов русского танца; • итоговое занятие.	2	2	-	
		6	-	6	
		1	-	1	
7.	Раздел «Танцевальные связки и этюды на основе массовых танцев»	33	3	30	Творческое задание
	• «Буги - вуги», основные движения • «Московская кадрили», основные движения • «Летка - енька», основные движения • «Прогулка», основные движения	6	3	3	
		6	-	6	
		6	-	6	
		6	-	6	

	• «Кремена», основные движения	6	-	6	
	• итоговое занятие.	3	-	3	
8.	Раздел «Постановка тематических танцев»	74	6	68	Концерт
	«ко дню Знаний и дню Учителя»,		1	11	
	«ко дню Матери»,		1	11	
	«к Новому году»,		1	13	
	«ко Дню Защитника Отечества»,		1	11	
	«к Международному Женскому Дню»,		1	11	
	«ко Дню Победы 9 мая»		1	11	
	Итоговое занятие	2	-	2	Отчетный концерт
	Итого:	216	95	121	

Содержание учебного плана второго года обучения

Вводное занятие

Теория: Цели, задачи и содержание работы в учебном году, диагностическое тестирование, техника безопасности и правила поведения на занятии.

Практика: повторение движений 1-го года обучения усложненный поклон с переходом с одной ноги на другую; позиции ног: 2-ая, 3-я; позиции рук: 1-ая, 2-ая и 3-я; различные переходы из позиции в позицию.

Раздел 1. Музыкально-ритмические упражнения

Теория: четвертные и половинные ноты в движении.

Практика: прохлопывание ритмических рисунков с импровизацией шагов, наклонов, перескоков; короткие игровые танцы по заданию педагога и придуманные самостоятельно; игра с хлопками:

«Кот и мыши»;

«Барабан»;

«Рыбаки и рыбки»;

Раздел 2. Коллективно – порядковые движения

Теория: понятие «Рисунок танца».

Практика: быстрые, бесшумные перестроения; изображение в танцевальном шаге повадок медведя, лисы, зайца и др; самостоятельное проведение игр: «Ниточка за иголкой», «Самолеты», «Улитка», «Змейка», «Цепочка». Усложненные перестроения: круг в круг, сужение и расширение фигуры, перестроения из круга в квадрат, коробочка с

поворотом по точкам; исполнение в диагональ танцевального шага, марша, галопа, подскоков. Итоговое занятие.

Раздел 3. Партерная гимнастика

Теория: понятие увеличение нагрузки и амплитуды движения.

Практика: комплекс упражнений на разогрев мышц тела - увеличение нагрузки, упражнения «Улитка», «Мостик» из положения стоя. Силовые упражнения: «Отжимание», «Обкатки», растяжки, работа в паре, махи ногами в различных направлениях, упражнения классического танца на полу, закрепление мышечных ощущений, игра «Иголка и ниточка». Итоговое занятие.

Раздел 4. Корректирующие упражнения

Теория: понятие увеличение нагрузки и амплитуды движения.

Практика: упражнения с увеличением нагрузки и разнообразием различных положений рук, головы, ускорением темпа движений.

Раздел 5. Танцевальная разминка

Теория: основное назначение комплекса разминки.

Практика: комплекс разминки (для мышц шеи «Тик – так», круговые вращения головой), для плечевого пояса – «Незнайка», «Листопад», «Дровосек», для поясничных мышц – «Мельница», «Скручивание», разминка подколенных связок – «Пружинка», «Спираль»; круговые движения, прыжки с двух ног на две по естественной 1-й, 2-й, 6-й позициям. Прыжки по параллельным позициям, прыжки с перекрещенными ногами, прыжки по точкам с хлопками, итоговое занятие.

Раздел 6. Элементы русского танца

Теория: понятие русский танец его многообразие.

Практика: упражнения «Гармошки», «Ёлочка», «Ковырялочка», «Моталочка», «Молоточки»; припадания на месте и в продвижении; вынос ноги на каблук; игра «Гуси-лебеди». Итоговое занятие.

Раздел 7. Танцевальные связки и этюды на основе массовых танцев

Теория: разучивание танцевальных связок в соответствии с планом постановочных работ.

Практика: танцевальные комбинации на основе изученных элементов:

«Буги- Вуги», «Московская кадрили», «Летка-енька», «Прогулка», «Кремена».

9. Постановка тематических танцев

Теория: Объяснение и показ основных связок и рисунков танца, учащиеся визуально воспринимают движения, не повторяя их.

Практика: Заучивание и многократное повторение изученных связок, для достижения синхронности, четкости, чистоты движений и построения

рисунка танца, а также эмоциональности исполнения согласно тематике номера: «ко дню Знаний и дню Учителя», «ко Дню Матери», «к Новому году», «ко Дню Защитника Отечества», «к Международному Женскому Дню», «ко Дню Победы 9 мая».

Итоговое занятие

Практика: Отчётный концерт. Награждение лучших из обучающихся.

Планируемые результаты второго года обучения

В результате освоения учебного плана второго года обучения учащиеся должны иметь необходимый объем результатов:

	Личностные	Метапредметные	Предметные
Знать	Понятие «коллективного творчества», меру ответственности при работе в ансамбле.	Узнавать мелодии «марша», «вальса», «польки».	Порядок проведения занятия, основные элементы разминки на середине зала, последовательность упражнений партерной гимнастики и их значение
Уметь	анализировать своё исполнение, сделать корректное замечание товарищу, уважительно относиться к педагогу.	эмоционально правильно передавать образные задания, справляться с нагрузками.	правильно и четко исполнять выученные комбинацииработать в паре, устойчиво стоять на полупальцах, справляться с нагрузкой партерной гимнастики,двигаться и перестраиваться различными шагами в заданном направлении, самостоятельно отрабатывать заданную комбинацию, легко и энергично исполнять движения, передавать в играх образы животных.
Владеть	приёмами работы в коллективе и индивидуально.	различным жанрам хореографического искусства.	- приёмами исполнения танцевальной разминки, грамотным исполнением партерной гимнастики, работой в паре, иметь возможность самостоятельно подготовить причёску и костюм к выступлению.

Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Начало занятий групп первого года обучения 15 сентября, окончание занятий 25 мая. Начало занятий групп второго и последующих годов обучения 1 сентября, окончание занятий 25 мая. Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа. Количество учебных недель 36 недель.

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

- просторное, светлое помещение (танцевальный зал с зеркалами и станками, соответствующими росту ребенка) с учетом санитарных и гигиенических норм;
- мягкие коврики;
- специальная удобная, не стесняющая движений, танцевальная форма и обувь, соответствующая специфике работы коллектива;
- танцевальные костюмы различных жанровых направлений.
- фортепиано, аудиомagnetофон, телевизор и видеомagnetофон;
- фонотека, диски с записью танцевальной музыки, музыкальные инструменты для озвучивания исполнения движений (бубен, трещотки);
- планы занятий;
- методическая и информационная литература;
- диагностические методики для определения уровня физического развития и творческих способностей детей.

Информационное обеспечение: необходимым условием реализации программы является создание информационной образовательной среды с использованием современных информационно-коммуникационных технологий. В условиях реализации программы необходим доступ учащихся к фонду интернет - ресурсов.

Кадровое обеспечение: педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

При хореографической студии обязательно должен работать аккомпаниатор, вместе с которым педагог заранее и тщательно подбирает музыкальный нотный материал для оформления занятия.

Санитарно-гигиенические требования: занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

Формы аттестации

Способами проверки результатов освоения программы являются: педагогическое наблюдение, тестирование, игры, обобщающие занятия и итоговая диагностика, которые позволяют выявить уровень усвоения учебного материала и личностного развития учащихся.

Результаты обучения представляются на открытых занятиях, отчётных концертах. При дальнейшем изучении хореографии дети могут участвовать в различных фестивалях и конкурсах по данному направлению деятельности.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Вводный контроль: определение исходного уровня знаний и умений учащихся, осуществляется в начале первого года обучения.

Промежуточный контроль: осуществляется в конце первого и последующих годов обучения и направлен на определение уровня усвоения изучаемого материала.

Итоговый контроль: осуществляется в конце освоения учебного материала программы и направлен на определение результатов работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений, навыков, сформированности личностных качеств учащихся.

Учебный план каждого года обучения содержит в себе вводное и итоговое занятие. Вводное занятие включает в себя начальную диагностику и введение в программу, итоговое занятие — промежуточную или итоговую диагностику.

Параметры, по которым проходит оценка результативности, соответствуют результатам и соотносятся с уровнями: высоким, средним, низким. Данные мониторинга оформляются в таблицы 1 и 2 и заносятся в протокол 3 (Приложение №3).

Оценочные материалы

Развитие творческих процессов:

Творческие задания, загадки, кроссворды, исполнение творческих этюдов,

Личностное развитие учащихся:

Тест «Воспитанные мальчики и девочки»;

Игра «Фантастический выбор»;

Диагностика творческих способностей А. де Хаана и Г. Кафа.

Методические материалы

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. Формы занятий различны: беседа, практический показ, сюжетно-ролевая игра, творческая игра, зачёт, тест, практические занятия, конкурсы, праздники, в зависимости от поставленных целей занятия. В конце изучения каждой темы проводится итоговое занятие, где обсуждаются результаты работы, определяется степень усвоения учебного материала.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала (словесные методы), а также практическую деятельность, являющуюся основой развития навыков.

Учитывая основные виды деятельности обучающихся указанного возраста, выделяются основные приёмы работы на занятиях:

- имитация;

- использование игр,

которые развивают мышление, память, воображение, внимание, артистичность, эмоциональность, ритмичность и музыкальность.

Применяемые педагогические технологии способствуют наиболее успешному освоению учебного материала программы:

- лично - ориентированное обучение;
- игровые педагогические технологии;
- здоровьесберегающие;
- коллективно-творческая деятельность;
- технология уровневой дифференциации;
- развивающего обучения.

Необходимое *дидактическое обеспечение*:

- аудио и видеозаписи;
- специализированная литература.

Каждое занятие заранее продумывается, имеет свою целевую задачу, свою тему. Последующее занятие продолжает предыдущее, логично развивая и усложняя его. Повторение пройденного материала является основой для закрепления движений и постановки следующих задач. При освоении нового материала для разучивания новых движений необходимо опираться на уже имеющиеся танцевальные навыки.

• После каждого раздела программы проводится контрольное занятие, которое строится без напоминания правил и без показа движений. В этом случае обсуждается правильность преподавания и успешное восприятие музыкально – танцевального материала обучающимися.

- Серьезное значение имеет музыкальное сопровождение занятия – как методический прием развития музыкальности детей. Для исполнения танцевальной гимнастики подбирается разнообразная по содержанию ритмичная музыка, соответствующая возрасту детей и их интересам. Умелый подбор музыкальных произведений помогает воспитанникам приобрести необходимые музыкально – двигательные навыки. Музыка не только помогает определить темп и ритм упражнений, подсказывает характер движения, но и способствует раскрытию эмоциональной сферы ребенка.

Кадровое обеспечение

Педагог, осуществляющий образовательную деятельность по программе, должен иметь высшее или среднее специальное педагогическое образование.

Воспитательный потенциал программы

Воспитательная модель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы строится в соответствии с законодательством Российской Федерации, где общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Методы воспитания: убеждения, поощрения, организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, стимулирования поведения и деятельности (поощрения). План воспитательных мероприятий, реализуемых педагогом, отражён в Приложении № 2.

Литература для педагогов:

1. Айседора: Гастроли в России. (Сб.статей) Сост.Т.Касаткина.- М.: из-до «АРТ» СТД РФ, 1992.
2. Андронеску А. Анатомия ребенка. Рус. пер. Бухарест, «Меридиан», 1970.
3. Адис Л. Гимнастика театрального танца. Пер. с фр., под ред. Л.Л.Блок. В кн.: Классики хореографии. М.-Л., 1937.
4. Бирюк Е.В. Исследование функций равновесия тела и пути его совершенствования при занятиях художественной гимнастикой. Автореф. канд. дисс. Киев, 1971.
5. Баднин И.А. Отбор детей в хореографическое училище. В кн: Охрана труда и здоровье артистов балета. – М.,1987.
6. Боттомер П. Танец современный и классический .Большая иллюстрированная энциклопедия. Москва «Эксмо» 2006.
7. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников в 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. – В кн.: Медицина, подросток и спорт. Смоленск, 1975.
8. Бальные танцы. / Сост. А.Н.Беликова.- М.: Советская Россия, 1984.
9. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
10. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. - М.: Из-во «ГИТИС», 1994.
11. Гришина Е.М. Николай Федеечев. – М.: Искусство, 1990.
12. Гульянц Е.И. Три сказки. – М.: Советский композитор, 1991.
13. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). М., 1974.
14. Дункан А. Моя жизнь. – СПб.: фирма «Индэкс», 1992.
15. Дени Г., Дасвиль Л. Все танцы: сокр. пер. с фр. – Киев: Музыкальная Украина, 1983.
- 16.Ивашнев В.И., Ильина К.В. Ростислав Захаров: Жизнь в танце. – М.: Советская Россия, 1982.
17. Ивановский Н.П. Бальный танец XIV – XIX вв. М. – Л., 1981.
18. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца. Л., 1976.
19. Карп П.М. Младшая муза – М.: Детская литература, 1986.
20. Миронова З.С., Баднин И.А. Медицинские и социально - психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище. – В кн. Повреждения и заболевания опорно – двигательного аппарата у артистов балета. М., 1976.
- 21.Пасютинская В.М.Волшебный мир танца: Кн. для учащихся.- М.:Просвещение, 1985.
22. Шереметьевская Н.В. Танец на эстраде.- М.: Искусство, 1985.

23. Лиёпа М. Я хочу танцевать сто лет. АСТ. Пресс. 2006.

Для детей:

1. Васильева Т.К. Секрет танца. СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
2. Гульянц Е.И. Три сказки. – М.: Советский композитор, 1991
3. Карп П.М. Младшая муза – М.: Детская литература, 1986.

Протокол результатов входного контроля

Таблица сводных (средних) результатов контроля уровня знаний, умений и навыков учащихся по дополнительной общеобразовательной программе

«Азбука Танца»

Год обучения 2; Группы №: 1.1, 1.2, 1.3

Педагог: Горячева Ю.В. Учебный год 2025-2026

Вид контроля: промежуточный

Дата проведения: 10.09.25.

Всего учащихся: 45 человек

Уровни	Группа 1.1 23	Группа 1.2 10	Группа 1.3 12	Средний показатель
Высокий				
Средний				
Низкий				

Педагог дополнительного образования

Ю.В. Горячева