

Управление образования Администрации Краснобаковского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Красные Баки» Нижегородской области

Принята Педсоветом
«28» августа 2025г.
Протокол № 1

Утверждено
Директор _____ А.Б. Кислицын
Приказ № 48 от 28.08.25г.



**Дополнительная
общеобразовательная (Общеразвивающая) программа
«School dance»**

Возрастной состав учащихся 7-15 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Составитель: советник директора по воспитанию
Смирнова Анастасия Сергеевна

р.п. Красные Баки
2025 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы	6
4. Распределение учебных часов по разделам	8
5. Поурочно-тематический план	8
6. Учебный план	11
7. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	12
8. Список литературы.....	14
10. Приложение	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «School dances» является программой художественной направленности.

В эстетическом воспитании детей важная роль отводится искусству и, в частности, хореографическому. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию дети приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье детей. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственные перегрузки и утомления. Движение в ритме и темпе, заданном музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Движение и танец, помогают детям подружиться, дают определенный психотерапевтический эффект.

Новизна, актуальность и отличительные особенности данной программы:

- при распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности, физические возможности и психологические особенности детей 7-15 лет;
- учебный материал подобран с учетом новых разработок в области хореографии;
- использование разных форм занятий (теоретические занятия, практические общие занятия);
- усиление познавательной деятельности за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров видеоматериалов о танце.

Образовательная программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- п. 9 статьи 2, статьи 75 федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с изменениями 2017/2016г.;
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрированного в Минюсте России 27.11.2013 № 30468.

Цель программы: Формирование у детей творческих способностей через развитие музыкально- ритмических и танцевальных движений, развитие исполнительских способностей детей.

Задачи:

- *Обучающая.* Обучение детей основам танца и импровизации, изучение танцевальных движений и схем, индивидуальных и массовых танцевальных композиций;
- *Развивающая.* Развитие музыкального слуха и ритма, пластики и грации в движениях, а также эстетического вкуса;
- *Воспитательная.* Воспитание в детях морально-волевых качеств: терпение, настойчивость, уверенность в своих силах, чувство товарищества, ответственности, воспитание коммуникативных качеств ребенка.

Формы обучения:

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

Занятия осуществляются по нескольким *формам*:

1. теоретические занятия (беседа, просмотр видеоматериалов);
2. практические общие занятия (тематическое занятие, занятие-импровизация).

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- *вводная часть* – занимает от 5% до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

- *основная часть* – длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

- *заключительная часть* – длится от 3% до 7% общего времени. В том случае, если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в танцевальных конкурсах;
- проведение итогового концерта в конце учебного года.

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности детей, прошедших полный курс обучения, можно считать:

- выразительность и грамотность исполнения;
- сдержанность и благородство манеры;
- осмысленное отношение к танцу как художественному произведению, отражающему чувство и мысли, национальную специфику и социальный характер;
- понимание выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания;
- способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение;
- способность импровизировать.

Организационные условия реализации программы:

- набор детей: свободный;
- возраст обучающихся: 7-15 лет;
- количество учебных часов в год: 72 часа;
- режим занятий: 1 раз в неделю по два академических часа.

Материально-техническое оснащение:

Компьютер, мультимедийная установка, колонки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Знакомство с правилами по технике безопасности и программой обучения на год.	2	2	-
2	Ритмика	10	3	7
3	Основы классического танца	12	4	8
4	Народный танец	16	5	11
5	Эстрадный танец	14	4	10
6	Работа над репертуаром	16	5	11
7	Итоговое занятие	2	-	2
Итого:		72	23	49

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Комплектование групп. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с правилами по технике безопасности. Знакомство с искусством хореографии. Беседа с детьми о целях и задачах 1 года обучения, форме одежды для занятий, правилах поведения на занятиях, санитарно-гигиенических нормах.

Практическая работа: Организация рабочего места.

2. Ритмика

Теория: Элементы музыкальной грамоты. Характер музыки – весёлая, грустная, спокойная; темп – медленный, умеренный, быстрый.

Практическая работа: Движение в характере и темпе музыки. Шеренга, колонна. Перестроения из колонны по одному в пары на месте; построения – круг, сужение и расширение. Танцевальный шаг (с носка), шаг на полупальцах, лёгкий бег, шаг с подскоком.

Ритмизированные упражнения, построенные на основе определённого музыкального произведения, связанные с характером, строением и динамикой музыкального произведения.

3. Основы классического танца

Теория: Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца.

Практическая работа: Упражнения на осанку. Позиции ног 1, 2, 3, 6.

Положение и позиции рук. Подготовительное положение, 1, 3, 2-я позиции. Полуприседание (деми плие) по 1, 2, 3-й позициям. Вытягивание ноги (батман тандю) в сторону, вперёд из 1-й и 3-й позиций. Прыжки по 6-й позиции. Подъём на полупальцах по 6-й и 1-й (полувыворотной) позиции. Подскоки на месте.

Понятия *épaulement croisée* и *épaulement efface*; 1 и 2 *por de bra*.

5. Народный танец

Теория: Знакомство с русским и итальянским народным танцем.

Практическая работа:

Разучивание элементов *русского народного танца*. Ходы: простой, переменный, с каблука, «горох», «гармошка». Припадание вперед, в сторону, на месте. Вращения по диагонали, по кругу, на месте, на подскоках. Двойная дробь. «Веревоочка» простая. «Припадание» по III позиции вперед. «Дорожка» – «припадание» с перекрещиванием ног.

Составление небольшого этюда.

Разучивание элементов *итальянского народного танца «Тарантелла»*.

- Основные положения ног.
- Основные положения рук: 7-я позиция рук (кисть на кисть за спиной).

Движения рук с тамбурином.

- *Battement tendu jete* вперед:
 - с шага и ударом носком по полу (*rique*) – с продвижением вперед, назад;
 - удар носком по полу (*rique*) с подскоком – на месте, с продвижением назад;
 - поочередные удары носком и ребром каблука по полу с подскоками – на месте, с продвижением назад.
- *Jete-rique* (на месте и с отходом назад на *plie*).
- *Jete «носок-каблук»* поочередно (с подскоком).
- Соскоки на полупальцы в 5-й позиции на *plie* (и на месте, и в повороте).
- *Pas echarpe* (соскоки на II позицию).
- Бег – *rasemboite* – на месте, с продвижением вперед.

- Основной ход с pas ballone (с фиксацией на cou-de-pied).
- Подскоки на demi-plie на месте и с поворотом:

-на полупальцах по 5-й позиции;

-на одной ноге с ударами ребром каблука и носком по 5-й свободной позиции.

- Pas debasque (тройные перескоки по 5-й прямой позиции с согнутыми вперёд коленями на 90° (на месте и в продвижении вперед, назад, с поворотом).
- Проскальзывание назад на одной ноге на demi-plie с выведением другой ноги вперед на носок (на месте, с продвижением назад).

Составление небольшого этюда.

6. Эстрадный танец

Теория: Техника исполнения движений танцевальных стилей рок-н-ролл, хип-хоп.

Практическая работа:

Изучение техники движений танца *рок-н-ролл*: бейсик, кик, трипл степ, твист, буги.

Изучение техники движений танца *хип-хоп*: положение корпуса, «пружина», «кач». Комбинации шагов. Танцевальные комбинации хип-хопа.

7. Работа над репертуаром

Теория: Выбор и обсуждение будущих постановок, подбор музыки и образа.

Практическая работа: Работа над танцевальным репертуаром. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров.

8. Итоговое занятие

Проведение итогового концерта в конце учебного года.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ

№	Раздел программы	Количество часов	
		1 группа	2 группа
1	Комплектование групп. Вводное занятие. Знакомство с правилами по технике безопасности и программой обучения на год.	2	2
2	Ритмика	10	10
3	Основы классического танца	10	12
4	Народный танец	14	16
5	Эстрадный танец	14	14
6	Работа над репертуаром	16	16
7	Итоговое занятие	2	2
Итого:		68	72

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	№ урока в теме	Содержание учебного материала	Дата	
			1 группа	2 группа
Комплектование групп. Введение. Техника безопасности.				
1	1	Вводное занятие. Знакомство с правилами по технике безопасности и программой обучения на год.		
Ритмика				
2	1	Элементы музыкальной грамоты. Ритмизированные упражнения, построенные на основе определённого музыкального произведения, связанные с характером, строением и динамикой музыкального произведения.		
3	2	Элементы музыкальной грамоты. Ритмизированные упражнения, построенные на основе определённого музыкального произведения, связанные с характером, строением и динамикой музыкального произведения.		
4	3	Элементы музыкальной грамоты. Ритмизированные упражнения, построенные на основе определённого музыкального произведения, связанные с характером, строением и динамикой музыкального произведения.		
5	4	Элементы музыкальной грамоты. Ритмизированные упражнения, построенные на основе определённого музыкального		

		произведения, связанные с характером, строением и динамикой музыкального произведения.		
6	5	Элементы музыкальной грамоты. Ритмизированные упражнения, построенные на основе определённого музыкального произведения, связанные с характером, строением и динамикой музыкального произведения.		
7	1	Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца.		
8	2	Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца.		
9	3	Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца.		
10	4	Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца.		
11	5	Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца.		
12	6	Элементарные сведения о классическом танце как азбуке танца. Классический танец – основа балетного спектакля. Постановка корпуса, ног, рук, правила азбуки классического танца.		
Народный танец				
13	1	Знакомство с русским и итальянским народным танцем.		
14	2	Знакомство с русским и итальянским народным танцем.		
15	3	Знакомство с русским и итальянским народным танцем.		

16	4	Знакомство с русским и итальянским народным танцем.		
17	5	Знакомство с русским и итальянским народным танцем.		
18	6	Знакомство с русским и итальянским народным танцем.		
19	7	Знакомство с русским и итальянским народным танцем.		
20	8	Знакомство с русским и итальянским народным танцем.		
Эстрадный танец				
21	1	Техника исполнения движений танцевальных стилей рок-н-ролл, хип-хоп.		
22	2	Техника исполнения движений танцевальных стилей рок-н-ролл, хип-хоп.		
23	3	Техника исполнения движений танцевальных стилей рок-н-ролл, хип-хоп.		
24	4	Техника исполнения движений танцевальных стилей рок-н-ролл, хип-хоп.		
25	5	Техника исполнения движений танцевальных стилей рок-н-ролл, хип-хоп.		
26	6	Техника исполнения движений танцевальных стилей рок-н-ролл, хип-хоп.		
27	7	Техника исполнения движений танцевальных стилей рок-н-ролл, хип-хоп.		
Работа над репертуаром				
28	1	Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров.		
29	2	Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров.		
30	3	Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров.		
31	4	Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров.		
32	5	Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров.		

33	6	Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров.		
34	7	Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров.		
35	8	Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка хореографических номеров.		
36		Итоговое занятие		

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы	1 год обучения	Всего
1	Комплектование групп. Вводное занятие	2	2
2	Ритмика	10	10
3	Основы классического танца	12	12
4	Народный танец	16	16
5	Эстрадный танец	14	14
6	Работа над репертуаром	16	16
7	Итоговое занятие	2	2
Итого:		72	72

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Тема занятия	Форма занятия	Приёмы и методы занятий	Методические и дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Комплектование групп. Вводное занятие	Беседа	Репродуктивный, объяснительно-иллюстративный	Программа, инструкция по ТБ, наглядные пособия	Наглядные пособия (альбомы, стенды)	Собеседование
2	Ритмика	Практическое занятие, игра-импровизация	Эвристический, проблемный, поисковый	Методические рекомендации, аудиоматериал	Музыкальный центр, диски	Практическая работа
3	Основы классического танца	Беседа, практическое занятие	Репродуктивный, эвристический, проблемный	Методические рекомендации, аудиоматериал	Музыкальный центр, диски	Практическая работа
4	Народный танец	Беседа, практическое занятие	Репродуктивный, эвристический, проблемный	Методические рекомендации, аудиоматериал	Музыкальный центр, диски	Практическая работа

5	<i>Эстрадный танец</i>	Беседа, практическое занятие	Репродуктивный, эвристический, проблемный	Методические рекомендации, аудиоматериал	Музыкальный центр, диски	Практическая работа
6	<i>Работа над репертуаром</i>	Беседа, практическое занятие	Репродуктивный, эвристический, проблемный	Методические рекомендации, аудиоматериал	Музыкальный центр, диски	Практическая работа
7	<i>Итоговое занятие</i>	Итоговое занятие	Проблемный, поисковый	Методические рекомендации, аудиоматериал	Музыкальный центр, СД-диски	Открытое занятие

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» Принят Государственной Думой 21.12.2012 г. Вступил в силу с 01.09.2013 г.;
2. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ, от 26.06.12 №504);
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» СанПиН 2.4.2.2821-10;
4. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844.);
5. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» р.п. Красные Баки, Нижегородской области (Постановление Администрации Краснобаковского района Нижегородской области от 17.12.2013г.);
6. Бажонкин А.В.. Танцуют дети. Работа с детьми по танцу в клубных и внешкольных учреждениях. – Н.Н., 2003.
7. Боголюбская М.С. Хореографический кружок. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: «Просвещение», 2006.
8. Составители Бажонкин А.В., Боршняков В.И.. Народные танцы Горьковской области. – Волго – вятское книжное издательство, 2001.
9. Ваганова А.Я.. Основы классического танца. Издание № – 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» – СПб.:Издательство «Лань», 2001.
10. Власенко Г.Я. Танцы народов Поволжья. – Издательство «Самарский университет», 2002.
11. Крутецкий В.Ф. Основы педагогической психологии. – М.: «Просвещение» 2002.
12. Куцеров В.И. Лекции: «Воспитательное значение в хореографическом коллективе»; « Индивидуальный подход к учащимся художественной самодеятельности»; «Возрастные особенности»; « Типы и формы организации работы самодеятельных коллективов» – г. Бор, 1997 – 1998.
13. Лизинский В.М. « Классный руководитель» журнал – М.: Центр «Педагогический поиск» № 4, 2000.
14. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра – спорт, 2001.
15. Миллер Э.Б., Блекмен К. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время./ Пер. с англ. Богдановой Е. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000.
16. Михайлова М.А., Горбина Е.В. Поём, играем, танцуем дома и в саду. – Ярославль; «Академия развития», 2007.
17. Составитель Раевская Е.П. и др. Музыкально – двигательные упражнения в детском саду: Книга для воспитателя и музыкального руководителя детского сада – 3 – е издание, дораб. – М.: Просвещение, 1991.
18. Уральская В.И. Природа танца. – М. Сов. Россия, 2001.

19. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА – ФИ – Дансе» Танцевально – игровая гимнастика для детей: Учебно –методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб: «Детство – пресс», 2003.
20. Фридман Л.Ф., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. – М.: «Совершенство», 2008.
21. Шевлюга С., Горяинова О. Самоучитель испанских и цыганских танцев. Фламенко /серия «Жизнь удалась» – Ростов на Дону; Феникс, 2005.

Для детей:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М. Рольф, 2001.
2. Составитель Васильева Т.К. Секрет танца – СПб.: ТОО «Динамит», ООО «Золотой век» 1997.
3. Гваттерини М. Азбука балета. Перевод с ит. – М.: БММ АО, 2001.
4. Дешкова И.П. Загадки Терпсихоры. – М.: Дет. Лит., 1989.
5. Журнал «Балет» № 1,2,3,4,5,6 – 2004.

Интернет-ресурсы:

1. «Мир звуков». Основные балетные термины.
<https://ru.any-notes.com/information/terms/balet-terms/?page=15>
2. Просто всё: как танцевать рок-н-ролл
<https://www.youtube.com/watch?v=RriVFGZYRr4>
3. Рок-н-ролл видеоурок
https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw
4. Современный танец: рок-н-ролл
<https://www.youtube.com/watch?v=y8CvdOgsqBg>
5. Рок-н-ролл. Видеоурок.
https://www.youtube.com/watch?v=rA_tGB_Wm-Y

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приобретенные знания и умения

Дорогой друг!

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая).

1	Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога)	1	2	3	4	5
2	Знаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3	Научился использовать полученные на занятиях знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4	Умею выполнить практические задания (упражнения, задачи, опыты и т.д.), которые дает педагог	1	2	3	4	5
5	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7	Могу научить других тому, чему научился сам на занятиях	1	2	3	4	5
8	Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач	1	2	3	4	5
9	Научился получать информацию из различных источников	1	2	3	4	5
10	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5