Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
Дата: 2026.10.01 09:47:22 +05'00'

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района
_____ Н.В. Кравченко
Приказ от 04.06.2026 г. № 115

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности

«Спортивные бальные танцы»

Возраст учащихся — 11-18 лет
Срок реализации — 1 учебный год

Составитель программы:
Вологжанина Дарья Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной или адаптированной дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1. **Направленность (профиль) Программы** Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные бальные танцы» имеет **художественную направленность**, способствует совершенствованию индивидуального творческого воображения обучающихся, развитию у них наблюдения, умений видеть, слышать, двигаться, эмоционально и эстетически переживать, выражая себя и свое художественно-образное видение.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

1.1.2. **Актуальность и педагогическая целесообразность Программы**

Актуальность реализации Программы «Танцевальный прокач» обусловлена объективными и

субъективными причинами:
- Программа помогает подросткам получить необходимые знания и практические умения непосредственно через участие в социально-значимых мероприятиях и конкурсах;
- получить необходимые навыки в постановочных процессах;
- необходимостью приобщения подростков к здоровому образу жизни и к общечеловеческим культурным ценностям, повышения их общего культурного уровня.

Педагогическая **целесообразность:**
- принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов;
- принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- принцип креативности предполагает развитие и активизацию творческих способностей - каждого ребенка;
- принцип эмоциональной насыщенности. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душеное здоровье детей и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.

1.1.3. **Отличительные особенности Программы**

Данная программа предназначена для обучающихся с особыми образовательными потребностями - одаренные дети в области хореографии. Предусматривает включение задач и заданий, трудность которых определяется новизной и необычностью такой ситуации, которая способствует появлению у учащихся желания отказаться от образца, проявить самостоятельность, а также формированию умений работать в условиях поиска и развитию сообразительности, любознательности.

Одарённые дети – это дети, обладающие врождёнными высокими интеллектуальными, физическими, художественными, творческими, коммуникативными способностями. Детская одарённость – это важнейшая мировая, комплексная, психолого-педагогическая и социально-общественная проблема во всех развитых странах.

Ранние признаки способностей не могут оставлять равнодушными родителей и педагогов – ведь они могут указывать на предпосылки подлинного таланта. Необходимо диагностировать, выявлять и поддерживать одарённых детей потому, что они являются творческим и умственным потенциалом своей страны. Именно поэтому проблема работы с одарёнными учащимися чрезвычайно актуальна для современного российского общества.

Уровень программы: продвинутый.

1.1.4. **Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации программы «Спортивные бальные танцы» 11-18 лет.

Условия приема детей:

- с мотивацией к данному виду деятельности;
- без ограничений по физическому здоровью (необходима справка-допуск к занятиям от врача-терапевта).

1.1.5. **Объем и срок реализации Программы**

Продолжительность реализации программы: один год обучения – 144 часа. Общее количество часов в неделю: 4 часа.

1.1.6. **Особенности организации образовательного процесса**

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин), с 10 минутным перерывом.

Форма реализации – групповая. Кроме того, занятия могут проходить со всем коллективом, по подгруппам, индивидуально.

Форма обучения: очная.

Основной формой образовательной работы с детьми являются музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого участника объединения. Данные занятия включают чередование различных видов деятельности: слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, беседы, о хореографическом искусстве, истории его развития и традициях, соответствующие возрасту и степени развития детей, и т.д. Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки воспитанников на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Основной объем учебного материала для занятий составляют упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера на развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Для реализации программы применяют комбинированные и практические занятия. В зависимости от содержания тем и их целей индивидуально –групповая форма обучения.

Методы обучения:

- Словесные (основываются на объяснении, беседе, рассказе)
- практические (основываются на обучении навыкам хореографии)
- наглядные (исполнительское мастерство педагога, его профессиональный показ)
- метод убеждения (помогать ребенку увидеть проблему с другой стороны, помочь ему)

Перечень видов занятий

Занятие – тренировка, репетиция, конкурс, творческая встреча, концерт, праздник, праздник.

Программа содержит **основы теории и практики** по следующим разделам: техника безопасности и этикет поведения на занятии и сцене; направления танца (уличный, эстрадный танец), внутри каждого из которых подробно изучаются упражнения на развития двигательных качеств и умений, позиции, элементы движений, стили; стретчинг.

Перечень форм подведения итогов реализации Программы

- открытые занятия
- конкурсы
- концертная деятельность

Форма организации обучения по программе: по количеству детей — групповая; по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей — практикум, конкурсы, фестивали, отчетные концерты и иные мероприятия; по дидактической цели — вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

1.2. **Цель и задачи общеразвивающей Программы**

Цель программы: создание условий для разностороннего развития личности через приобщение к искусству спортивного бального танца, формирование творческих способностей, повышение функциональных возможностей организма.

Достижение данной цели представляется возможным в случае решения следующих **задач**:

I. Обучающих:

1. Создавать положительную мотивацию к изучению курса, развивать познавательный интерес к танцевальному искусству, профессии хореографа.
2. Дать представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве.
3. Сформировать систему начальных хореографических знаний, умений и навыков через овладение программным материалам с учетом индивидуальных особенностей детей: навыки

танцевального мастерства, правильного дыхания, музыкально-ритмические навыки, начальные навыки актерского мастерства, самовосстановления, культуру эмоций и движений.

4. Формировать у воспитанников музыкальную культуру, развивать умение слушать музыку и соотносить с ней движения.

5. Формировать приемы передачи художественного образа и музыкального восприятия языком танца.

6. Закрепить полученные знания, умения и навыки в концертной деятельности и участии в различных мероприятиях.

II. Развивающих:

1. Способствовать формированию правильной осанки, фигуры, функциональному совершенствованию органов дыхания, профилактике плоскостопия, нарушений опорно-двигательного аппарата.

2. Развивать двигательные качества и умения: выразительность, координацию, точность, гибкость и пластичность движений, ловкость, выносливость, физическую силу и т.д.

3. Развивать слуховую, зрительную и двигательную память, общий кругозор, интеллектуальные способности, логику.

4. Развивать у воспитанников адекватное представление о красоте и гармонии.

5. Развивать внимательность и наблюдательность, воображение, образное мышление, творческую активность и инициативу, самостоятельную фантазию воспитанников средствами совместной разработки музыкально-подвижных игр, упражнений и их элементов, простейших новых танцевальных движений и сюжетов, их названий.

6. Формировать у детей творческие способности через развитие музыкально-ритмических и танцевальных движений.

7. Развивать артистические способности, эмоциональные качества.

8. Развивать деловые качества воспитанников: дисциплинированность, ответственность, пунктуальность, трудолюбие, целеустремленность, силу воли, начальные навыки адекватной самооценки.

9. Формировать начальные потребности в самопознании, саморазвитии и самореализации.

III. Воспитательных:

1. Обогащать эстетические представления детей на примере лучших образцов сценического танцевального образа и воспитывать на их основе ценностные ориентации и художественно-эстетический (музыкальный, хореографический) вкус.

2. Воспитывать у детей понимание сущности и социальной значимости ведения здорового образа жизни, формировать начальные навыки его ведения, приобщить к нему и гармонии тела.

3. Побуждать к самостоятельному творчеству, раскрытию индивидуальности в процессе личной и коллективной творческой деятельности.

4. Содействовать социальной адаптации воспитанников, формировать у них социальную активность, воспитывать культуру поведения на занятиях и на сцене.

5. Содействовать развитию первичных навыков эмоциональной саморегуляции, снятию психофизиологической закомплексованности, зажатости на сцене, напряжения, страха выступать перед публикой.

6. Воспитывать начальные умения работать в коллективе (паре, группе), осуществлять взаимосотрудничество, взаимоконтроль и взаимопомощь; воспитывать чувство личной ответственности, нравственные качества по отношению к окружающим: чувство товарищества, доброжелательность, вежливость, гуманность, терпимость, тактичность, культуру речи, коммуникативную культуру, ценностные отношения к окружающей действительности, умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

1.3. **Планируемые результаты реализации Программы**

Метапредметные результаты

- свободно излагать материал, самостоятельно мыслить, опираясь на имеющиеся знания, осуществлять самооценку;

- вести самостоятельную учебно-познавательную деятельность;

- использовать полученные знания в практической творческой деятельности;

- прилагать максимум усилий репетиционной и концертной деятельности для совершенствования своих исполнительских качеств;

- анализировать удачность выступлений других исполнителей (в целом и отдельные элементы);

- видеть, анализировать и исправлять свои ошибки;

- безошибочно определять и различать различные изученные танцевальные стили и направления;

- анализировать музыкальный материал: слышать начало и окончание музыкальных фраз, различать строение музыкальных произведений, их темп и ритм, характер;

- слушать музыку и соотносить движения в соответствии с ее темпом и ритмом, распознавать контрастный характер музыки, уметь выразить его в движении;

- использовать в исполнении танца, отработке движений и (или) упражнений сформированные двигательные качества и умения: выразительность, координацию, точность, гибкость и пластичность движений, ловкость, выносливость, физическую силу и т.д.;

- держать правильную осанку, координировать движения рук, ног, головы и корпуса;

- легко воспринимать, запоминать и воспроизводить движения;

- правильно встать в требуемую позицию, верно, выполнить необходимый хореографический элемент;

- соединять движения, производить их в последовательности, правильно выполнять комплексные упражнения танцевальные комбинации и движения;

- четко и синхронно выполнять все элементы изученных танцев;

- выполнять движения в более высоком темпе без потери качества исполнения;

- работать с оборудованием танцевального класса.

Личностные результаты

- уметь работать в коллективе (паре, группе), контролировать свое собственное исполнение, согласовывая его с коллективом, согласовывать свои потребности с интересами партнеров и других представителей социального окружения, осуществлять взаимосотрудничество, взаимоконтроль и взаимопомощь;

- сформировать чувство команды и общего дела.

Предметные результаты

По окончанию обучения по Программе обучающиеся будут знать:

- ключевые понятия и термины;
- отличительные черты, манеры исполнения различных изученных танцевальных стилей и направлений;
- элементы различных изученных танцевальных стилей и направлений;
- теоретические основы методики исполнения движений различных изученных танцевальных стилей и направлений;
- стилистические особенности музыкальных произведений для различных изученных танцевальных стилей и направлений.

Обучающиеся будут уметь:

- использовать полученные знания в практической творческой деятельности;
- прилагать максимум усилий репетиционной и концертной деятельности для совершенствования своих исполнительских качеств;
- видеть, анализировать и исправлять свои ошибки;
- безошибочно определять и различать различные изученные танцевальные стили и направления;
- слушать музыку и соотносить движения в соответствии с ее темпом и ритмом, распознавать контрастный характер музыки, уметь выразить его в движении;
- легко воспринимать, запоминать и воспроизводить движения;
- соединять движения, производить их в последовательности, правильно выполнять комплексные упражнения танцевальные комбинации и движения;
- уверенно чувствовать себя в сценическом пространстве, уметь держать середину, интервалы, дистанцию, ракурсы, максимально использовать пространство;
- использовать выразительные средства, пластику и мимику для создания сценического образа, передачи мыслей, чувств, эмоций в танце, владеть навыками актерского мастерства;

- участвовать в репетиционной работе и публичных выступлениях;
- ориентироваться в сценическом пространстве, координировать свои действия, органичного и естественно существовать на сцене, взаимодействуя с партнером.

У обучающихся будут развиты:
- темпо – ритмическая память
- музыкально – ритмическое восприятие
- образное мышление при создании ярких, выразительных образов
- воображение, творческая активность
- умение анализировать, давать оценку
- коммуникативные навыки
- творческая самостоятельность

1.4. **Содержание общеразвивающей Программы:**
Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	практика	
Раздел 1. Введение в курс «Спортивные бальные танцы»					
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Первичный мониторинг	**2**	1	1	Опрос
1.2.	Знакомство с бальными танцами	**2**	1	1	Опрос
	ИТОГО:	**4**	**2**	**2**	
Раздел 2. Игроритмика и музыкальность					
2.1.	Ритм, темп, музыкальный размер	**4**	1	3	Наблюдение
2.2.	Ритмические рисунки ча-ча-ча, самбы, румбы, джайва	**4**	1	3	Наблюдение
2.3.	Ориентация в пространстве и перестроения	**2**	0	2	Наблюдение
2.4.	Ритмические игры и задания на реакцию	**2**	0	2	Наблюдение
	ИТОГО:	**12**	**2**	**10**	
Раздел 3. Постановка корпуса и основы классического танца					
3.1.	Постановка корпуса. Осанка и координация	**4**	1	3	Наблюдение
3.2.	Позиции рук и ног в классическом танце	**4**	1	3	Наблюдение
3.3.	Demi-plié и Grand plié. Relevé	**4**	1	3	Самоконтроль
3.4.	Battement tendu и Battement jeté	**4**	1	3	Самоконтроль
3.5.	Положение корпуса и рук в паре	**2**	1	1	Наблюдение
3.6.	Закрепление классической основы	**1**	0	1	Самоконтроль
	ИТОГО:	**19**	**5**	**14**	
Раздел 4. Растяжка и общая физическая подготовка					
4.1.	Укрепление опорно-двигательного аппарата. Комплекс ОРУ	**4**	1	3	Наблюдение
4.2.	Растяжка мышц ног (передняя, задняя, внутренняя поверхность)	**4**	1	3	Наблюдение
4.3.	Растяжка мышц спины и корпуса	**4**	1	3	Наблюдение
4.4.	Развитие прыгучести и координации	**2**	0	2	Наблюдение
4.5.	Силовые упражнения для пресса, спины и ног	**2**	0	2	Наблюдение
	ИТОГО:	**16**	**3**	**13**	
Раздел 5. Основы спортивных бальных танцев: ча-ча-ча					

5.1.	Ритм и музыка ча-ча-ча. Основной шаг	**4**	1	3	Опрос
5.2.	Шаги ча-ча-ча с продвижением и поворотами	**4**	0	4	Наблюдение
5.3.	Работа рук и корпуса в ча-ча-ча	**4**	1	3	Самоконтроль
5.4.	Отработка ча-ча-ча в паре	**3**	0	3	Самоконтроль
	ИТОГО:	**15**	**2**	**13**	
Раздел 6. Основы спортивных бальных танцев: самба					
6.1.	Ритм самбы. Пружинистость (bounce)	**4**	1	3	Опрос
6.2.	Основной шаг самбы (вперёд-назад и в сторону)	**4**	0	4	Самоконтроль
6.3.	Повороты и работа корпуса в самбе	**4**	1	3	Наблюдение
6.4.	Отработка самбы в паре	**3**	0	3	Самоконтроль
	ИТОГО:	**15**	**2**	**13**	
Раздел 7. Основы спортивных бальных танцев: румба					
7.1.	Ритм и музыка румбы. Основной шаг	**4**	1	3	Опрос
7.2.	Шаги румбы с продвижением и поворотами	**4**	0	4	Самоконтроль
7.3.	Плавность движений, работа рук и корпуса в румбе	**4**	1	3	Наблюдение
7.4.	Отработка румбы в паре	**3**	0	3	Самоконтроль
	ИТОГО:	**15**	**2**	**13**	
Раздел 8. Основы спортивных бальных танцев: джайв					
8.1.	Ритм джайва. Прыжки и подскоки.	**4**	1	3	Опрос
8.2.	Базовые шаги джайва.	**4**	0	4	Самоконтроль
8.3.	Повороты и работа рук в джайве.	**4**	1	3	Наблюдение
8.4.	Отработка джайва в паре.	**3**	0	3	Самоконтроль
	ИТОГО:	**15**	**2**	**13**	
Раздел 9. Актёрское мастерство и выразительность					
9.1.	Эмоции и пластика в танце.	**2**	1	1	Взаимоконтроль
9.2.	Работа в образе. Игровые импровизации.	**3**	0	3	Импровизация
9.3.	Артистизм и взаимодействие с партнёром.	**2**	1	1	Взаимоконтроль
	ИТОГО:	**7**	**2**	**5**	
Раздел 10. Простые танцевальные шаги и связки					
10.1.	Танцевальные связки на основе ча-ча-ча и румбы.	**3**	0	3	Самоконтроль
10.2.	Танцевальные связки на основе самбы и джайва.	**3**	0	3	Самоконтроль
10.3.	Соединение связок в комбинации.	**2**	0	2	Наблюдение
	ИТОГО:	**8**	**0**	**8**	
Раздел 11. Постановка танцевального номера					
11.1.	Выбор музыки и композиционный замысел номера.	**2**	1	1	Опрос
11.2.	Разучивание основных движений номера.	**4**	0	4	Самоконтроль
11.3.	Построение рисунка танца. Перестроения.	**4**	1	3	Наблюдение
11.4.	Соединение частей номера. Работа над синхронностью.	**4**	0	4	Самоконтроль

11.5.	Отработка целостного номера. Кульминация и финал.	**4**	0	4	Самоконтроль
	ИТОГО:	**18**	**2**	**16**	
	ВСЕГО за год:	**144**	**24**	**120**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в курс «Спортивные бальные танцы»

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Первичный мониторинг.

Теория: Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале. Инвентарь: мобильный станок, гимнастические коврики. Уход за классом и инвентарём. Правила использования станка, бережное отношение. Танцевальная одежда и обувь, уход за ней. Правила гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических требований. Первичный мониторинг физических данных: выворотность, гибкость, музыкальность, координация.

Практика: Знакомство с залом, построения. Игры на знакомство и взаимодействие в группе.

Тема 1.2. Знакомство с бальными танцами.

Теория: Спортивные бальные танцы: ча-ча-ча, самба, румба, джайв. Их характер, музыка, ритм. Краткая история возникновения латиноамериканских танцев.

Практика: Прослушивание музыки каждого танца. Определение характера каждого танца. Игра «Угадай танец по ритму». Свободное движение под музыку с акцентом на характер танца.

Раздел 2. Игроритмика и музыкальность

Тема 2.1. Ритм, темп, музыкальный размер.

Теория: Понятие ритма, темпа, музыкального размера. Счёт 1–2–3–4, сильная и слабая доля.

Практика: Хлопки и притопы в разном темпе. Ходьба и бег под музыку. Игра «Ритмическое эхо». Движения по фразам.

Тема 2.2. Ритмические рисунки ча-ча-ча, самбы, румбы, джайва.

Теория: Особенности счёта: ча-ча-ча (ча-ча-1-2-3), самба (1–а–2), румба (4–1 (шага нет) –2–3), джайв (1-2-3-4). Сравнение ритмов: быстрые — медленные.

Практика: Прохлопывание ритмов каждого танца. Игра «Поймай ритм» — узнавание танца по хлопкам.

Тема 2.3. Ориентация в пространстве и перестроения.

Практика: Построение в колонну, шеренгу, круг. Перестроения по команде. Игры «Найди своё место», «Фигуры». Сложные перестроения: из круга в диагональ, из двух линий в четыре Линии, диагонали, ориентиры в зале. Отработка перестроений под музыку.

Тема 2.4. Ритмические игры и задания на реакцию.

Практика: Игры «Стоп-движение» (остановка через 1–2 шага), «Зеркало» (смена ролей), «Смена танца по сигналу» (быстрый переход между стилями), «Танцевальная карусель». Развитие реакции, слуха и переключения внимания.

Раздел 3. Постановка корпуса и основы классического танца

Тема 3.1. Постановка корпуса. Осанка и координация.

Теория: Правильная осанка: прямая спина, опущенные плечи, подтянутый живот. Положение головы. Единая вертикальная ось. Баланс и устойчивость.

Практика: Упражнения у станка и у стены. Контроль осанки. Игра «Струнка». Упражнения на координацию движений рук, ног и головы. Упражнения на баланс на одной ноге.

Тема 3.2. Позиции рук и ног в классическом танце.

Теория: Позиции рук (подготовительная, 1-я, 2-я). Позиции ног (1-я, 2-я, 3-я, 4-я, 5-я). Правила выворотности.

Практика: Разучивание позиций у станка. Смена позиций по команде. Игра «Цифры»

Тема 3.3. Demi-plié и Grand plié. Relevé.

Теория: Понятие plié, relevé. Укрепление мышц ног и стоп. Глубокое приседание (grand plié) в отличие от полуприседания.

Практика: Полуприседания и глубокие приседания в 1-й и 2-й позициях. Подъёмы на полупальцы. Игра «Лифт».

Тема 3.4. Battement tendu и Battement jeté.

Теория: Скользящее движение ногой (tendu) и маленький бросок (jeté). Отличие jeté от tendu — движение с отрывом от пола.

Практика: Выполнение tendu и jeté вперёд, в сторону, назад у станка. Контроль натянутого носка. Игра «Стрелочка» (чёткое направление и фиксация).

Тема 3.5. Положение корпуса и рук в паре.

Теория: Закрытая и открытая позиция. Контакт рук, расстояние между партнёрами, взгляд. Правила ведения партнёра в паре.

Практика: Работа в парах. Соединение рук в позициях. Игра «Приглашение» (поклон, подача руки, отработка этикета). Упражнения на ведение: партнёр задаёт направление — партнёрша следует.

Тема 3.6. Закрепление классической основы.

Практика: Комбинация у станка: plié, relevé, tendu, jeté, позиции рук. Выполнение на середине зала. Контроль осанки и выворотности.

Раздел 4. Растяжка и общая физическая подготовка

Тема 4.1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Комплекс ОРУ.

Теория: Значение ОРУ для танцора. Правильное дыхание при выполнении.

Практика: Комплекс упражнений для мышц рук, плечевого пояса, шеи, ног, спины, пресса. Работа на ковриках. Упражнения на укрепление стопы и икроножных мышц.

Тема 4.2. Растяжка мышц ног (передняя, задняя, внутренняя поверхность).

Теория: Безопасность при растяжке. Избегание рывков. Продольный и поперечный шпагат — цель растяжки.

Практика: Наклоны к прямым ногам, «бабочка», выпады, продольный и поперечный шпагат (подготовка).

Тема 4.3. Растяжка мышц спины и корпуса.

Теория: Гибкость спины для красивой линии корпуса.

Практика: «Кошечка», «лодочка», «корзинка», прогибы назад, скручивания.

Тема 4.4. Развитие прыгучести и координации.

Практика: Подскоки на месте, с продвижением, с поворотом. Прыжки с хлопками. Упражнения на координацию рук и ног.

Тема 4.5. Силовые упражнения для пресса, спины и ног.

Практика: Подъёмы ног лёжа, «велосипед», «ножницы», «уголок», «лодочка». Игра «Кто дольше удержит ноги».

Раздел 5. Основы спортивных бальных танцев: ча-ча-ча

Тема 5.1. Ритм и музыка ча-ча-ча. Основной шаг.

Теория: Особенности музыки ча-ча-ча. Счёт ча-ча-1-2-3. Смена веса, подбивка.

Практика: Прохлопывание ритма. Базовый шаг на месте, счёт вслух.

Тема 5.2. Шаги ча-ча-ча с продвижением и поворотами.

Практика: Шаги вперёд-назад, в сторону с подбивкой. Повороты на четверть и половину круга.

Тема 5.3. Работа рук и корпуса в ча-ча-ча.

Теория: Положение рук, повороты корпуса при шагах.

Практика: Смена позиций рук, открывание-закрывание. Комбинация из 3–4 движений.

Тема 5.4. Отработка ча-ча-ча в паре.

Практика: Выполнение шагов в паре. Синхронизация. Движение по линии танца. Прогон под музыку.

Раздел 6. Основы спортивных бальных танцев: самба

Тема 6.1. Ритм самбы. Пружинистость (bounce).

Теория: Особенности музыки самбы. Счёт 1–а–2. Пружинистое движение коленями (bounce). Акцент на «1».

Практика: Пружинящие движения коленями на месте. Хлопки в ритме. Базовый шаг самбы на месте.

Тема 6.2. Основной шаг самбы (вперёд-назад и в сторону).

Практика: Шаги с пружиной вперёд-назад, в сторону.

Тема 6.3. Повороты и работа корпуса в самбе.

Теория: Повороты, наклоны корпуса, вращение плеч. Работа бёдер в самбе.

Практика: Повороты на месте и с продвижением. Движения корпуса. Комбинация.

Тема 6.4. Отработка самбы в паре.

Практика: Шаги в паре. Синхронизация пружинистости. Движение по кругу. Полная комбинация под музыку.

Раздел 7. Основы спортивных бальных танцев: румба

Тема 7.1. Ритм и музыка румбы. Основной шаг.

Теория: Счёт 4–1–2–3, медленный темп. Плавность, нет щага на «1». Мягкая смена веса, плавный переход.

Практика: Прохлопывание ритма. Базовый шаг румбы на месте. Отработка плавности и смены веса без рывков.

Тема 7.2. Шаги румбы с продвижением и поворотами.

Практика: Шаги вперёд-назад, в сторону. Повороты. Игра «Квадрат».

Тема 7.3. Плавность движений, работа рук и корпуса в румбе.

Теория: Плавные движения рук, наклоны корпуса. Контраст с быстрыми танцами. Движение бёдер в румбе.

Практика: Работа рук, соединение с шагами. Комбинация.

Тема 7.4. Отработка самбы в паре.

Практика: Шаги в паре, контакт рук и взгляда. Полная комбинация под музыку.

Раздел 8. Основы спортивных бальных танцев: джайв

Тема 8.1. Ритм джайва. Прыжки и подскоки.

Теория: Быстрый темп. Прыжки на каждую долю.

Практика: Прыжки на месте и с продвижением.

Тема 8.2. Базовые шаги джайва.

Практика: Приставные шаги в сторону с прыжком. Комбинация на месте и с продвижением. Отработка чёткости и лёгкости прыжков.

Тема 8.3. Повороты и работа рук в джайве.

Теория: Повороты в джайве (на половину круга). Энергичная работа рук.

Практика: Повороты с подскоком. Махи, хлопки, смена позиций. Комбинация.

Тема 8.4. Отработка джайва в паре.

Практика: Выполнение комбинации в паре. Синхронизация подскоков. Смена закрытой и открытой позиции. Прогон под музыку.

Раздел 9. Актёрское мастерство и выразительность

Тема 9.1. Эмоции и пластика в танце.

Теория: Выразительные средства танцора: лицо, взгляд, жесты, пластика. Драматургия танца — передача сюжета через движение.

Практика: Упражнения на мимику, жесты. Пластические этюды под музыку разного характера.

Тема 9.2. Работа в образе. Игровые импровизации.

Практика: Импровизация под разную музыку. Передача характера через движение. Отработка смены образов в рамках одного танца.

Тема 9.3. Артистизм и взаимодействие с партнёром.

Теория: Улыбка, взгляд, контакт с партнёром — важная часть бального танца. Сценический образ и подача.

Практика: Упражнения в парах. Прогоны с акцентом на выразительность и контакт. Игра «Зеркало» (эмоциональное и пластическое отражение партнёра).

Раздел 10. Танцевальные связки и комбинации

Тема 10.1. Танцевальные связки на основе ча-ча-ча и румбы.

Практика: Связки из 3–4 движений. Переходы между медленным и быстрым танцем. Отработка под счёт и музыку.

Тема 10.2. Танцевальные связки на основе самбы и джайва.

Практика: Связки из быстрых движений. Переходы между самбой и джайвом. Отработка.

Тема 10.3. Соединение связок в комбинации.

Практика: Полная комбинация из 4–5 связок. Прогон под музыку. Самооценка. Работа над синхронностью и чёткостью переходов.

Раздел 11. Постановка танцевального номера

Тема 11.1. Выбор музыки и композиционный замысел номера.

Теория: Определение сюжета номера. Что такое экспозиция, завязка, развитие, кульминация, развязка. Как выбрать музыку под возраст.

Практика: Слушание музыки, обсуждение идеи. Начало композиционного плана. Выбор стиля и структуры номера.

Тема 11.2. Разучивание основных движений номера.

Практика: Разучивание базовых движений (из ча-ча-ча, самбы, румбы или джайва). Отработка по отдельности. Техническая отработка каждого элемента.

Тема 11.3. Построение рисунка танца. Перестроения.

Теория: Композиционные линии, работа с пространством.

Практика: Выстраивание рисунка танца, переходы, перестроения по ориентирам.

Тема 11.4. Соединение частей номера. Работа над синхронностью.

Практика: Сборка номера от начала до конца. Работа над синхронностью в группе и парах. Отработка связок между частями.

Тема 11.5. Отработка целостного номера. Кульминация и финал.

Практика: Многократные прогоны под музыку. Работа над артистизмом, концовкой. Доведение до готовности. Работа над финальной частью и кульминацией номера.

2. **Организационно-педагогические условия**

2.1. **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю
Летние каникулы 01 июня – 31 августа						
На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными дни при шестидневной рабочей неделе являются: • 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; • 7 января — Рождество Христово; • 23 февраля — День защитника Отечества; • 8 марта — Международный женский день; • 1 мая — Праздник Весны и Труда; • 9 мая — День Победы; • 12 июня — День России; • 4 ноября — День народного единства. Нерабочие дни в Учреждении в соответствии с ежегодно утверждаемым Правительством РФ Производственным календарем (по шестидневной рабочей неделе).						

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение:

- мобильный станок (3 шт.);
- станок (1 шт.);
- танцевальный зал, оборудованный зеркалами;

- колонка (1 шт.);
- коврик гимнастический (13 шт.)
-кегли (9 шт.)
- музыкальные носители (5 флэш носителей).

Методические материалы:

Направленность и содержание программы носят практический характер и определяются задачами творческого и духовно-нравственного развития ребенка.

Уровень умений двигаться зависит от качества представлений о реальных вещах. Задача руководителя – развивать детские представления, прежде всего путем наблюдения, и на их основе строить обучение, последовательно ведя детей к овладению основами изображения художественных образов языком танца.

Для проведения занятий используются:

–подборка музыкальных произведений;

–подборка упражнений и этюдов.

2.3. **Формы аттестации/контроля и оценочный материалы**

Формы определения результатов образовательной деятельности: зачетное занятие, наблюдение, концерты, конкурсы. Методы диагностики личностного развития учащихся:

–наблюдение;

–беседа;

–сравнение и анализ выполняемых упражнений, этюдов;

–итоговый анализ полученных умений и навыков за период обучения. Виды и формы контроля освоения программы:

–Первичный

–Промежуточный

–Итоговый (в конце учебного года проводится обобщающее занятие, отчетный концерт).

Форма проведения контроля	**Сроки контроля**	**Объект контроля**	**Форма предъявления результатов контроля**
Зачетное занятие.	Ноябрь – декабрь.	Разделы учебно-тематического плана	Определение уровня выполнения задания.
Зачетное занятие.	Февраль	Разделы учебно-тематического плана	Определение уровня выполнения задания.
Конкурс «Волшебный каблучок»	Апрель	Разделы учебно-тематического плана	Определение уровня выполнения задания.
Отчетный концерт	Май	Разделы учебно-тематического плана	Определение уровня выполнения задания.

Оценочные материалы

Основной упор делается на диагностику обеспечения обратной связи между педагогом и учащимися, получение объективной информации о степени усвоение учебного материала, своевременное обнаружение недостатков и пробелов в знаниях, а также выявление наиболее одаренных и мотивированных детей в области хореографического исполнительства.

В ходе диагностики отслеживаются:

- физическое развитие (координация движений, баланс, гибкость тела, прыжок…)
- творческое развитие (музыкальный слух, эмоциональность, воображение)
- личностное развитие. (Культура поведения в коллективе, нравственность, дисциплинированность, самостоятельность, активность, организаторские способности, коммуникативные навыки)

3. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

Литература, использованная при составлении Программы

1. Иванова М. Ю. Здоровье сберегающие технологии. Игровой самомассаж. Картотека нетрадиционных оздоровительных упражнений. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/08/01/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-igrovoy-samomassazh
2. Счаснович А. Е. Комплекс упражнений партерной гимнастики. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2012/10/26/kompleks-uprazhneniy-parternoy-gimnastiki
3. Хореографу в помощь — Dancehelp.ru. Способ доступа: https://vk.com/horeograf_club
4. Творческое Движение "Вдохновение". Способ доступа:

https://vk.com/vdoxnovenie_fesf
5. horeograf.COM. Способ доступа: https://vk.com/clubhoreograf
6. Методика постановки танца в стиле Vogue. Елена Fraules Яткина https://rutube.ru/video/252ba931553e561bbe5986cc95cba729/
7. Эд Пискор. Родословная хип-хопа, №1. - Белое Яблоко. 2017 г.
8. Эд Пискор. Родословная хип-хопа, №2. - Белое Яблоко. 2017 г.
9. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
10. Левин М. «Гимнастика в хореографической школе» М. Терра-спорт. 2001г.

Литература для обучающихся и родителей

1. Видеоматериал: Чемпионат Мира по Танцевальному шоу взрослые, юниоры, дети все финалы. horeograf.com
2. https://vk.com/dancerussia
3. Пасютинкая В. Волшебный мир танца. - М.: Просвещение, 1999 г.
4. Жданов Л. Вступление в балет. - М.: Планета, 2001 г.
5. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. - М.: Детская литература, 1989 г
6. Майя Плисецкая. Я, Майя Плисецкая. - Олма Медиа Групп. 2015 г.
7. Матильда Кшесинская. Матильда Кшесинская. Воспоминания. – Центрполиграф. 2017 г.
8. Вадим Гаевский. Дивертисмент. Судьбы классического балета. В 2 томах. – Сеанс. 2018 г.
9. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999 г.
10. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990 г.
11. Давыдов В. Проблемы развивающего обучения. - М., 2004 г.
12. Федорова Г. Танцы для развития детей. М., 2000 г.