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 11:43:44 +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

«Танцевальный прокач»

Возраст учащихся — 12 – 18 лет
Срок реализации — 3 учебных года

Составитель программы:
Газизова Светлана Анатольевна,
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 «Танцевальный прокач» 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 «Танцевальный прокач» 12-18 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: трехгодичная, первый год обучения – 144 часа, второй, третий года обучения – 216 часов. Количество часов в неделю: первый год обучения – 4 часа, второй, третий года обучения – 6 часов.

1.1.6. **Особенности организации образовательного процесса**

Режим занятий

Занятия проводятся у первого года обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин), с 10 минутным перерывом. Второй и третий года обучения – 3 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: способствовать раскрытию и развитию природных задатков и творческого потенциала обучающихся в процессе обучения искусству хореографии.

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 первого модуля

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	**теория**	**практика**	
Раздел 1. Введение в курс «Танцевальный прокач»					
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	2	0	Опрос
	ИТОГО:	**2**	**2**	**0**	
Раздел 2. Стретчинг					
2.1.	Парные упражнения	8	0	8	Наблюдение
2.2.	Упражнения для подготовки шпагата	10	0	10	Наблюдение
2.3.	Упражнения на устойчивость	8	0	8	Наблюдение
2.4.	Силовые упражнения	16	0	16	Наблюдение
	ИТОГО:	**42**	**0**	**42**	
Раздел 3. Уличный танец					
3.1.	Работа в диагональ	8	0	8	Наблюдение
3.2.	Координационные упражнение и комбинации	12	0	12	Наблюдение
3.3.	Импровизация	4	0	4	Самоконтроль
3.4.	Свободный фристайл	6	0	6	Самоконтроль
3.5.	Просмотр видео роликов батлов на видео хостинге	4	4	0	Опрос
	ИТОГО:	**34**	**4**	**30**	
Раздел 4. Постановочная работа					
4.1.	Разучивание основных движений	8	0	8	Наблюдение
4.2.	Разучивание комбинаций, связок	10	0	10	Наблюдение
4.3.	Экспозиция номера	8	0	8	Самоконтроль

4.4.	Завязка номера	6	0	6	Самоконтроль
4.5.	Кульминация номера	6	0	6	Наблюдение
4.6.	Развязка номера	6	0	6	Наблюдение
4.7.	Соединение номера в одну композицию	10	0	10	Самоконтроль
4.8.	Отработка танцевального номера	12	0	12	Отчетный концерт
ИТОГО:		**66**	**0**	**66**	
ВСЕГО за год:		**144**	**6**	**138**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в курс «Танцевальный прокач»

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале. Инвентарь: скакалки, мячи, мобильные станки. Уход за танцевальным классом, инвентарем. Правила использования мобильных станков, бережное отношение. Танцевальная одежда, обувь, уход за ней. Правило гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Первичный мониторинг.

Раздел 2. Стретчинг

Тема 2.1. Парные упражнения

Теория: Показать правильное положение по отношению к партнеру. Определить точку соприкосновения с партнером.

Практика: Делают оба одни и те же движения; один выполняет, другой поддерживает; взаимное сопротивление; один выполняет пассивные движения при активной помощи другого.

Тема 2.2. Упражнение для подготовки шпагата

Теория: Стретч-характера растяжки на шпагат, способы их исполнения.

Практика: Фиксированные наклоны торса к ногам; пульсирующие наклоны торса (pulse); открытые ноги с помощью руки или обеих рук (сидя, лежа, лежа на боку; рукой держа «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку); комбинации «растяжек» с помощью руки.

Тема 2.3. Упражнения на устойчивость

Теория: Определить правильное положение тела.

Практика: Положении выпада; в положении после кувырков; после прыжков.

Тема 2.4. Силовые упражнения

Теория: Силовые качества.

Практика: Поднимание и опускание ног в положение лежа, отжимание от пола, приседание на двух ногах, качание пресса, планка на согнутых руках.

Раздел 3. Уличный танец

Тема 3.1. Работа в диагональ

Теория: Объяснить нужность работы в диагональ. Показать правильность выполнения определенных движений, шагов….

Практика: Отработка базовых движений, шагов, бега методом «В диагональ»

Тема 3.2. Координационные упражнение и комбинации

Теория: Понятие «Хореографическая координация». Развитие координационных способностей

Практика: Упражнения на согласованность действий всех частей тела, разных групп мышц (от простого к сложному)

Тема 3.3. Импровизация

Теория: Передача образа в танце.

Практика: Задания и упражнения для показа образа.

Тема 3.4. Свободный фристайл

Теория: Отличие фристайла от хореографии. Совокупность фристайла и импровизации. Техника свободного танца

Практика: Задание для учащихся: - образуем импровизационный танец, с помощью выученных ранее движений, соединяя их в единое целое

Тема 3.5. Просмотр видео роликов батлов на видео хостинге
Теория: Просмотр видео роликов батлов на видео хостинге

Раздел 4. Постановочная работа

Тема 4.1. Разучивание основных движений
Теория: Базовые движения.
Практика: Разучивание танцевальных движений.
Тема 4.2. Разучивание комбинаций, связок
Теория: Координация. Импульс. Темпо-ритм.
Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, связок.
Тема 4.3. Экспозиция номера
Теория: Танцевальный образ в номере.
Практика: Передача танцевального образа в номере, с помощью мимики, жестов, пластики.
Тема 4.4. Завязка номера
Теория: Начало действия номера.
Практика: Применение связок и комбинаций, выученных вначале постановки.
Тема 4.5. Кульминация номера
Теория: Пластическое решение номера, разнообразие рисунков в танце.
Практика: Применение связок и комбинаций, выученных вначале постановки.
Тема 4.6. Развязка номера
Теория: Завершение действия постановки.
Практика: Применение связок и комбинаций, выученных вначале постановки.
Тема 4.7. Соединение номера в одну композицию
Теория: Экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация и развязка.
Практика: Соединение связок и комбинаций всего номера.
Тема 4.8. Отработка танцевального номера
Теория: Фиксации музыки и движений в танце.
Практика: Экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация и развязка.

Учебный план второго модуля

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	практика	
Раздел 1. Введение в курс «Танцевальный прокач»					
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	2	0	Опрос
	ИТОГО:	**2**	**2**	**0**	
Раздел 2. Стретчинг					
2.1.	Суставная разминка, разогрев, базовые движения на растяжку, растяжка в статике с расслаблением	14	0	14	Наблюдение
2.2.	Парные упражнения	14	0	14	Наблюдение
2.3.	Упражнения в сцеплении и на устойчивость	14	0	14	Наблюдение
2.4.	Силовой стретчинг, растяжка на увеличении гибкости и силы мышц (статические и динамические упражнения)	14	0	14	Наблюдение
	ИТОГО:	**56**	**0**	**56**	
Раздел 3. Уличный танец					
3.1.	Си-вок. Упражнения для координации ног (имитирующее написание букв, переходы, между пяткой и носком, полуповоротом)	20	0	20	Наблюдение
3.2.	Координационные упражнение и	12	0	12	Наблюдение

	комбинации				
3.3.	Импровизация	6	0	6	Самоконтроль
3.4.	Свободный фристайл	4	0	4	Самоконтроль
3.5.	Просмотр видео роликов батлов на видео хостинге	2	2	0	Опрос
ИТОГО:		**44**	**2**	**42**	
Раздел 4. Постановочная работа					
4.1.	Беседа о идее номера. Подбор музыкального материала	4	4	0	Опрос
4.2.	Образ в танце. Продумывание костюмов	4	4	0	Опрос
4.3.	Танцевальные стили используемые в номере	4	0	4	Наблюдение
4.4.	Разучивание основных движений	12	0	12	Наблюдение
4.5.	Разучивание комбинаций, связок	18	0	18	Наблюдение
4.6.	Экспозиция номера	10	0	10	Самоконтроль
4.7.	Завязка номера	10	0	10	Самоконтроль
4.8.	Кульминация номера	12	0	12	Наблюдение
4.9.	Развязка номера	10	0	10	Наблюдение
4.10.	Соединение номера в одну композицию	10	0	10	Самоконтроль
4.11.	Работа с исполнителями танцевального номера	8	0	8	Наблюдение
4.12.	Отработка танцевального номера	12	0	12	Отчетный концерт
ИТОГО:		**114**	**8**	**106**	
ВСЕГО за год:		**216**	**12**	**204**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в курс «Танцевальный прокач»

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале. Инвентарь: скакалки, мячи, мобильные станки. Уход за танцевальным классом, инвентарем. Правила использования мобильных станков, бережное отношение. Танцевальная одежда, обувь, уход за ней. Правило гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Первичный мониторинг.

Раздел 2. Стретчинг

Тема 2.1. Суставная разминка, разогрев, базовые движения на растяжку, растяжка в статике с расслаблением

Теория: Разминка готовит тело к растяжке, растяжка увеличивает гибкость, а заминка помогает мышцам восстановиться.

Практика: 1. Разминка (вращение суставами, наклоны и повороты корпуса, легкие махи ногами и руками). 2. Основная часть (растяжка ног, растяжка спины, растяжка рук и плеч). 3. Заминка (легкая растяжка основных групп мышц, расслабление).

Тема 2.2. Парные упражнения

Теория: Показать правильное положение по отношению к партнеру. Определить точку соприкосновения с партнером.

Практика: Делают оба одни и те же движения; один выполняет, другой поддерживает; взаимное сопротивление; один выполняет пассивные движения при активной помощи другого.

Тема 2.3. Упражнения в сцеплении и на устойчивость

Теория: Способность мышц и суставов сохранять стабильное положение во время растяжки и сохранять равновесие и контроль над телом в различных позах.

Практика: 1. Включение в работу целевые мышцы, контроль, сокращение и расслабление. 2. Укрепление мышц – стабилизаторов, улучшение координации движений.

Тема 2.4. Силовой стретчинг, растяжка на увеличении гибкости и силы мышц (статические и динамические упражнения)

Теория: Сочетание растяжки и силовых упражнений.

Практика: 1. Упражнение на увеличение гибкости и силы. 2. Упражнения на развитие координации и баланса. 3. Упражнения на улучшения осанки.

Раздел 3. Уличный танец

Тема 3.1. Си-вок. Упражнения для координации ног (имитирующее написание букв, переходы, между пяткой и носком, полуповоротом)

Теория: Си-вок – стиль современного уличного танца, представляющий собой виртуозное импровизированное владение стопами.

Практика: Шаги, удары, повороты и скольжения стопами, формирование букв и геометрических фигур.

Тема 3.2. Координационные упражнение и комбинации

Теория: Понятие «Хореографическая координация». Развитие координационных способностей

Практика: Упражнения на согласованность действий всех частей тела, разных групп мышц (от простого к сложному).

Тема 3.3. Импровизация

Теория: Передача образа в танце.

Практика: Задания и упражнения для показа образа и свободного варьирования движения с показами собственных элементов.

Тема 3.4. Свободный фристайл

Теория: Отличие фристайла от хореографии. Совокупность фристайла и импровизации. Техника свободного танца.

Практика: Задание для учащихся: - образуем импровизационный танец, с помощью выученных ранее движений, соединяя их в единое целое.

Тема 3.5. Просмотр видео роликов батлов на видео хостинге

Теория: Просмотр видео роликов батлов на видео хостинге.

Раздел 4. Постановочная работа

Тема 4.1. Беседа о идее номера. Подбор музыкального материала

Теория: Рождение темы, сюжета, основного настроения или философской мысли.

Тема 4.2. Образ в танце. Продумывание костюмов

Теория: Выражение в танце характера, мысли, чувства и определенной идеи.

Тема 4.3. Танцевальные стили, используемые в номере

Практика: Уличные стили

Тема 4.4. Разучивание основных движений

Теория: Базовые движения.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 4.5. Разучивание комбинаций, связок

Теория: Координация. Импульс. Темпо-ритм.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, связок.

Тема 4.6. Экспозиция номера

Теория: Танцевальный образ в номере.

Практика: Передача танцевального образа в номере, с помощью мимики, жестов, пластики.

Тема 4.7. Завязка номера

Теория: Начало действия номера.

Практика: Применение связок и комбинаций, выученных вначале постановки.

Тема 4.8. Кульминация номера

Теория: Пластическое решение номера, разнообразие рисунков в танце.

Практика: Применение связок и комбинаций, выученных вначале постановки.

Тема 4.9. Развязка номера

Теория: Завершение действия постановки.

Практика: Применение связок и комбинаций, выученных вначале постановки.
Тема 4.10. Соединение номера в одну композицию
Теория: Экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация и развязка.
Практика: Соединение связок и комбинаций всего номера.
Тема 4.11. Работа с исполнителями танцевального номера
Практика: Знакомство и погружение, оценка возможности, разучивание, чистка и доработка.
Тема 4.12. Отработка танцевального номера
Теория: Фиксации музыки и движений в танце.
Практика: Экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация и развязка.

Учебный план третий модуля

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		общее	теория	практика	
Раздел 1. Введение в курс «Танцевальный прокач»					
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	**2**	2	0	Опрос
	ИТОГО:	**2**	**2**	**0**	
Раздел 2. Силовой тренинг					
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы, выносливости, укрепление мышц	16	0	16	Наблюдение
2.2.	Координационные упражнения и связки	12	0	12	Наблюдение
2.3.	Круговые тренировки	16	0	16	Наблюдение
2.4.	Силовые упражнения, растяжка на увеличении гибкости и силы мышц (статические и динамические упражнения)	16	0	16	Наблюдение
	ИТОГО:	**60**	**0**	**60**	
Раздел 3. Уличный танец					
3.1.	Хип-хоп культура. Принципы стиля	2	2	0	Наблюдение
3.2.	Стили и направления хип-хоп танца	16	0	16	Наблюдение
3.3.	Ритмика. Музыкальность	10	0	10	Самоконтроль
3.4.	Импровизация	6	0	6	Самоконтроль
3.5.	Свободный фристайл	4	0	4	Наблюдение
3.6.	Крамп. История танца.	2	2	0	Наблюдение
3.7.	Базовые движения стиля	10	0	10	Наблюдение
3.8.	Комбинации связки стиля	16	0	16	Наблюдение
3.9.	Батлы	4	0	4	Наблюдение
	ИТОГО:	**70**	**4**	**66**	
Раздел 4. Постановочная работа					
4.1.	Беседа о идее номера. Подбор музыкального материала	4	4	0	Опрос
4.2.	Образ в танце. Продумывание костюмов	4	4	0	Опрос
4.3.	Танцевальные стили используемые в номере	8	0	8	Наблюдение
4.4.	Разучивание основных движений	12	0	12	Наблюдение
4.5.	Разучивание комбинаций, связок	12	0	12	Наблюдение
4.6.	Экспозиция номера	4	0	4	Самоконтроль
4.7.	Завязка номера	4	0	4	Самоконтроль

4.8.	Кульминация номера	6	0	6	Наблюдение
4.9.	Развязка номера	4	0	4	Наблюдение
4.10.	Соединение номера в одну композицию	8	0	8	Самоконтроль
4.11.	Работа с исполнителями танцевального номера	8	0	8	Наблюдение
4.12.	Отработка танцевального номера	10	0	10	Отчетный концерт
ИТОГО:		**84**	**8**	**76**	
ВСЕГО за год:		**216**	**14**	**202**	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в курс «Танцевальный прокач»

Тема 1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале. Инвентарь: скакалки, мячи, мобильные станки. Уход за танцевальным классом, инвентарем. Правила использования мобильных станков, бережное отношение. Танцевальная одежда, обувь, уход за ней. Правило гигиены, соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий.

Первичный мониторинг.

Раздел 2. Силовой тренинг

Тема 2.1. Упражнения направленные на развитие силы, выносливости, укрепление мышц

Теория: Базовые многосуставные упражнения, которые выполняются в много повторном режиме.

Практика: 1. Приседания (укрепление ног и ягодиц). 2. Отжимания (развивают мышцы груди, плеч, трицепсы). 3. Планка (статическое упражнение для укрепления для коры, пресса, поясницы). 4. Выпады (прорабатывают квадрицепсы, ягодицы, улучшают баланс). 5. Берпи (динамическое упражнение для взрывной силы и общей выносливости, включающее упор присев, упор лежа, выпрыгивания). 6. Подтягивания (укрепляет мышцы спины и рук).

Тема 2.2. Координационные упражнения и связки

Теория: Понятие «Хореографическая координация». Развитие координационных способностей

Практика: Упражнения на согласованность действий всех частей тела, разных групп мышц (от простого к сложному).

Тема 2.3. Круговые тренировки

Теория: Выполнения пять –восемь упражнений по одному разу, которые состовляют один круг, после чего весь цикл повторяется заново.

Практика: 1. Приседания - пятнадцать повторения (ноги). 2. Отжимания (классические или с колен) десять –двенадцать повторения (верх тела, грудь). 3. Выпады назад - десять раз на каждую ногу. 4. Планка – тридцать секунд (мышцы кора и пресса). 5. Прыжки – тридцать секунд.

Тема 2.4. Силовые упражнения, растяжка на увеличении гибкости и силы мышц (статические и динамические упражнения)

Теория: Сочетание растяжки и силовых упражнений.

Практика: 1. Упражнение на увеличение гибкости и силы. 2. Упражнения на развитие координации и баланса. 3. Упражнения на улучшения осанки.

Раздел 3. Уличный танец

Тема 3.1. Хип-хоп культура. Принципы стиля

Теория: Масштабное молодежное движение, которое объединяет музыку, танец, визуальное искусство и философию самовыражения.

Практика: Базовые движения стиля (нижний кач, верхний кач, скольжение, бегущий человек, движения рук…).

Тема 3.2. Стили и направления хип-хоп танца

Теория: Классические стили (брейкинг, поппинг, локинг). Современные стили (крамп, кинг-

тад, си-вок).

Практика: Музыкальные упражнения на согласованность действий всех частей тела, разных групп мышц (от простого к сложному).

Тема 3.3. Ритмика. Музыкальность

Теория: Фундамент уличных танцев, определяющий мастерство танцора.

Практика: Ключевые элементы (бит, грув, текстура).

Тема 3.4. Импровизация

Теория: Передача образа в танце.

Практика: Задания и упражнения для показа образа и свободного варьирования движения с показами собственных элементов.

Тема 3.5. Свободный фристайл

Теория: Отличие фристайла от хореографии. Совокупность фристайла и импровизации. Техника свободного танца.

Практика: Задание для учащихся: - образуем импровизационный танец, с помощью выученных ранее движений, соединяя их в единое целое.

Тема 3.6. Крамп. История танца

Теория: Происхождение стиля и его философия.

Тема 3.7. Базовые движения стиля

Теория: Особенности стиля.

Практика: Движения (стопы, кач, удары грудью, джебы, махи руками, футворк).

Тема 3.8. Комбинации связки стиля

Теория: Понятие «Хореографическая координация». Развитие координационных способностей

Практика: Упражнения на согласованность действий всех частей тела, разных групп мышц (от простого к сложному).

Тема 3.9. Батлы

Теория: Значение слова и главная цель, основные виды.

Практика: Соревнования с импровизацией под музыку.

Раздел 4. Постановочная работа

Тема 4.1. Беседа о идее номера. Подбор музыкального материала

Теория: Рождение темы, сюжета, основного настроения или философской мысли.

Тема 4.2. Образ в танце. Продумывание костюмов

Теория: Выражение в танце характера, мысли, чувства и определенной идеи.

Тема 4.3. Танцевальные стили, используемые в номере

Практика: Уличные стили

Тема 4.4. Разучивание основных движений

Теория: Базовые движения.

Практика: Разучивание танцевальных движений.

Тема 4.5. Разучивание комбинаций, связок

Теория: Координация. Импульс. Темпо-ритм.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, связок.

Тема 4.6. Экспозиция номера

Теория: Танцевальный образ в номере.

Практика: Передача танцевального образа в номере, с помощью мимики, жестов, пластики.

Тема 4.7. Завязка номера

Теория: Начало действия номера.

Практика: Применение связок и комбинаций, выученных вначале постановки.

Тема 4.8. Кульминация номера

Теория: Пластическое решение номера, разнообразие рисунков в танце.

Практика: Применение связок и комбинаций, выученных вначале постановки.

Тема 4.9. Развязка номера

Теория: Завершение действия постановки.

Практика: Применение связок и комбинаций, выученных вначале постановки.

Тема 4.10. Соединение номера в одну композицию
Теория: Экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация и развязка.
Практика: Соединение связок и комбинаций всего номера.
Тема 4.11. Работа с исполнителями танцевального номера
Практика: Знакомство и погружение, оценка возможности, разучивание, чистка и доработка.
Тема 4.12. Отработка танцевального номера
Теория: Фиксации музыки и движений в танце.
Практика: Экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация и развязка.

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
2 год	01 сентября	31 мая	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю
3 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.);
- кубики для растяжки (15 шт.);
- скакалки (10 шт.);
- гантели (10 пар.);
- танцевальный зал, оборудованный зеркалами (S= 54м^2, ширина 5 метров 50 см., длина 9 метров 84 см., 7 зеркал);
- колонка (1 шт.);
- планшет (1 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.