

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное образовательное учреждение

"Полилингвальный комплекс «Адымнар — путь к знаниям и согласию»

г. Казани

**«РАССМОТРЕНО»**

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от « 28 » 08 2025 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Директор ГАОУ «Адымнар-Казань»

А. А. Шамсутдинов

Приказ № 772-с от « 29 » 08 2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ТАНЦЫ»**

Направленность: Художественно-эстетическая

Возраст обучающихся: 10–16 лет (4–9 классы)

Срок реализации: 1 год (162 ч)

Автор-составитель:

Нагимова Айназ Илсуровна

Педагог дополнительного образования

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы» (далее — Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Уставом и локальными нормативными актами образовательной организации.

Программа имеет художественную направленность и предназначена для обучающихся 4–9 классов (10–16 лет). Уровень программы — стартовый (ознакомительный).

Актуальность программы обусловлена потребностью детей в творческой самореализации средствами хореографии, необходимостью формирования художественного вкуса и физической культуры личности. Программа удовлетворяет добровольный интерес ребёнка, обеспечивает разностороннее развитие через сочетание нескольких стилей и направлений танца: классического, народно-сценического, джазового и современного.

Отличительная особенность программы — интеграция нескольких видов хореографии в единый образовательный курс, что расширяет художественный кругозор обучающихся и формирует целостное представление о танцевальном искусстве.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что систематические занятия хореографией одновременно решают задачи физического, эстетического и личностного развития ребёнка, формируют волевые качества, дисциплинированность, навыки коллективного взаимодействия.

Адресат программы: обучающиеся 10–16 лет без специальных требований к физической подготовке. К занятиям допускаются дети на основании медицинского допуска, в том числе с некоторыми ограничениями здоровья (сколиоз, плоскостопие, сниженное зрение) по согласованию с врачом.

Объём и режим занятий: программа рассчитана на 162 учебных часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2–3 часа (или иной режим в соответствии с расписанием образовательной организации).

Форма обучения: очная. Допускается реализация с применением дистанционных образовательных технологий.

Состав группы: 10–15 человек. Комплектование — по итогам собеседования в начале учебного года.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы: приобщение обучающихся к ценностям мировой танцевальной культуры, развитие творческой индивидуальности и потенциала каждого ребёнка средствами хореографии.

Задачи:

### **Обучающие:**

- познакомить обучающихся с основами танцевальной азбуки, терминологией и историей различных стилей хореографии;
- сформировать начальные танцевальные умения и навыки (позиции рук и ног, базовые движения, танцевальный шаг, прыжки, повороты);
- обучить выполнению общеразвивающих и специальных упражнений тренажа;
- обучить правилам поведения на сцене и сценической культуре.

### **Развивающие:**

- развивать музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений, гибкость и пластику;
- развивать образное мышление, артистизм, эмоциональную выразительность;
- формировать правильную осанку и красивую осанку;
- развивать моторную память и способность к творческой импровизации.

### **Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, ответственность и волевые качества;
- формировать навыки коллективного взаимодействия и культуры общения;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни и эстетический вкус;
- способствовать позитивной социализации обучающихся через участие в концертно-творческой деятельности.

## **1.3. Содержание программы**

### **Учебный (тематический) план**

№	Название раздела / темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b>	2	2	—	Беседа, инструктаж
2	<b>Тренаж</b>	76	4	72	Наблюдение, просмотр
2.1	Азбука танца	36	2	34	
2.2	Общеразвивающие и специальные упражнения	24	1	23	
2.3	Элементы классического танца	16	1	15	
3	<b>Танцы народов мира (русский танец)</b>	29	2	27	Наблюдение, просмотр
4	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	36	2	34	Открытое занятие
5	<b>Концертная деятельность</b>	19	—	19	Выступление, концерт
	<b>Итого</b>	<b>162</b>	<b>10</b>	<b>152</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория (2 ч.): знакомство с коллективом. Правила техники безопасности на занятиях хореографией. Требования к форме одежды и обуви. Правила поведения в хореографическом зале. Введение в историю и виды танцевального искусства. Инструктаж по охране жизни и здоровья обучающихся.

### Раздел 2. Тренаж (76 ч.)

Задача раздела — улучшение общей и специальной физической подготовки обучающегося.

2.1. Азбука танца (36 ч.). Теория (2 ч.): понятие о позициях ног и рук, танцевальных терминах.

Практика (34 ч.): поклон; упражнения разминки; вытянутая и сокращённая стопа; танцевальный шаг с носка; танцевальный бег с захлестом голени; прыжки saute по I и VI позициям; пассе невыворотной; подскоки на месте и с продвижением; повороты на трёх шагах; техника работы головы.

2.2. Общеразвивающие и специальные упражнения (24 ч.). Теория (1 ч.): методика выполнения упражнений, значение тренажа для здоровья.

Практика (23 ч.): упражнения для голеностопного сустава; для подвижности позвоночника; для коленных и тазобедренных суставов; упражнения на растяжку; упражнения для формирования правильной осанки.

2.3. Элементы классического танца (16 ч.). Теория (1 ч.): основы классического экзерсиса, история классического балета.

Практика (15 ч.): постановка корпуса и головы; позиции ног I, II, III, VI; препарасьон; батман тандю (вперёд, в сторону, назад); релеве по I, II, III, VI позициям.

### Раздел 3. Танцы народов мира — Русский танец (29 ч.)

Теория (2 ч.): история и особенности русского народного танца, характер и манера исполнения.

Практика (27 ч.): позиции ног (I, II, III свободные, VI параллельная); положения рук (подготовительное, IV позиция, II позиция); переводы рук; переменный ход с вытянутым

носком; притопы; ковырялочка; ковырялочка в комбинации с притопом; припадание по I свободной позиции.

#### Раздел 4. Репетиционно-постановочная работа (36 ч.)

Теория (2 ч.): основы хореографической композиции; понятие о музыкальном образе и драматургии танца; просмотр и анализ видеозаписей лучших образцов хореографического искусства.

Практика (34 ч.): разучивание и отработка танцевальных движений; построение рисунка танца; работа над образом; постановка массовых детских танцев по выбору педагога с учётом интересов обучающихся и потребностей образовательной организации.

#### Раздел 5. Концертная деятельность (19 ч.)

Практика (19 ч.): подготовка к выступлениям — прогоны на сцене, работа в костюме, работа с реквизитом. Ориентация на сцене. Правила поведения за кулисами и во время выступления. Участие в школьных и городских концертах, спектаклях, фестивалях. Открытые занятия для родителей (4 ч.). Участие в отчётных концертах (6 ч.).

#### Календарно-тематическое планирование

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Что отрабатывается / усваивается
1	Организационное занятие	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	—	Правила ТБ, требования к форме и обуви, этикет зала, введение в мир хореографии
2	Тренаж. 2.1 Азбука танца	Поклон. Упражнения разминки	6	1	5	Порядок и методика выполнения упражнений для разогрева мышц в начале занятия
3		Вытянутая и сокращённая стопа	4	—	4	Понятие «вытянутой» и «сокращённой» стопы: на полу, в воздухе, по I свободной позиции
4		Танцевальный шаг с носка	2	—	2	Шаги под музыку с вытянутым носком по I свободной позиции
5		Танцевальный бег	4	—	4	Бег под музыку с захлёстом голени назад и вытянутой стопой
6		Пръжки (saute)	6	—	6	Пръжки по свободной I и VI позициям, руки в IV позиции
7		Пассе невыворотно	4	—	4	Положение ноги «у пиколотки»
8		Подскоки	4	1	3	Подскоки на месте и с продвижением

						вперёд с вытянутой и сокращённой стопой
9		Повороты	6	—	6	Поворот на трёх шагах на месте. Техника работы головы. Подготовка к вращениям
10	2.2 Общеразвивающие и специальные упражнения	Упражнения для голеностопа	4	—	4	Методика выполнения упражнений для подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени
11		Упражнения для позвоночника	4	—	4	Способы развития гибкости и упругости позвоночника
12		Упражнения для коленных и тазобедренных суставов	4	—	4	Методика выполнения упражнений для подвижности суставов
13		Танцевальный шаг (растяжка)	8	1	7	Методика выполнения упражнений для улучшения растяжки
14		Упражнения для правильной осанки	4	—	4	Методика выполнения упражнений для улучшения осанки
15	2.3 Элементы классического танца	Постановка корпуса и головы	2	—	2	Лопатки опущены вниз, корпус подтянут. Взгляд — на уровне глаз. Шея свободна
16		Позиции ног I, II, III, VI	2	—	2	Постановка стопы в классических и свободных позициях ног
17		Препарасьон	2	—	2	Подготовка к началу движения
18		Батман тандю	6	1	5	Отведение (вперёд, в сторону, назад) и приведение ноги. Крест
19		Релеве	4	—	4	Подъём на полупальцы по I, II, III, VI позициям
20	Танцы народов мира. Русский танец	Позиции и положения ног	2	1	1	I, II, III — свободные позиции; VI параллельная. Вес равномерно на обеих ногах

21		Положения рук	3	1	2	Подготовительное, IV позиция (руки на талии). Локти направлены в стороны
22		Позиции рук	4	—	4	II позиция — руки раскрыты в стороны, ладонью вверх, локти мягкие
23		Переводы рук	4	—	4	Переводы рук из IV во II и из II в IV позиции
24		Переменный ход	4	—	4	Переменный ход с вытянутым носком. Музыкальный размер: 2/4, 4/4
25		Притопы	4	—	4	Удары ногой по VI позиции поочередно правой и левой ногой
26		Ковырялочка	4	—	4	Ковырялочка, в комбинации с притопом, с «козьею ножкой»
27		Припадание	4	—	4	Припадание по первой свободной позиции
28	Репетиционно-постановочная работа	Массовые детские танцы (по выбору педагога)	36	2	34	Разучивание движений, хореографический рисунок, техника исполнения, работа над образом
29	Концертная деятельность	Подготовка к концертам и открытым занятиям	9	—	9	Прогоны, ориентация на сцене, работа в костюме, правила поведения за кулисами
30		Открытые занятия	4	—	4	Показ промежуточных результатов работы коллектива родителям и гостям
31		Выступления (концерты, фестивали, конкурсы)	6	—	6	Сценическое исполнение, участие в школьных и городских мероприятиях
<b>ИТОГО</b>			<b>162</b>	<b>10</b>	<b>152</b>	

#### 1.4. Планируемые результаты

По итогам освоения программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать:

- начальные понятия танцевальной азбуки (ритм, такт, музыкальная фраза);
- основные позиции рук и ног (классические и народные);
- танцевальную терминологию в объёме программы;
- правила поведения на занятиях и сцене, этикет хореографического зала.

Обучающийся будет уметь:

- слушать музыку и двигаться в соответствии с её характером и ритмом;
- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения разминки и тренажа;
- исполнять танцевальный материал в объёме первого года обучения;
- ориентироваться в пространстве сцены, исполнять партию в ансамбле.

Обучающийся овладеет начальными навыками:

- мышечного напряжения и расслабления;
- психологической концентрации и внимания;
- танцевальной координации;
- сценического исполнения танца.

### **Личностные результаты:**

- сформированность интереса к занятиям хореографией и художественному творчеству;
- развитие волевых качеств: трудолюбия, упорства, дисциплинированности;
- формирование навыков коллективной деятельности и позитивного общения;
- приобщение к ценностям здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- умение планировать свою деятельность и оценивать собственные результаты;
- развитие образного мышления и творческих способностей;
- умение работать в коллективе, принимать общие цели.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года: 1 сентября. Окончание учебного года: 31 мая.  
Продолжительность учебного года: 36 недель. Общее количество учебных часов: 162.  
Режим занятий устанавливается расписанием образовательной организации.

Промежуточная аттестация: январь (по итогам первого полугодия).

Итоговая аттестация: май (отчётный концерт).

### 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- специализированный хореографический зал, оснащённый зеркалами и станками;
- качественное искусственное и дневное освещение;
- музыкальный центр (акустическая система), медиапроектор;
- аудиозаписи учебного и концертного репертуара;
- специальная форма одежды и обувь для занятий;
- костюмы для концертных номеров.

Информационное обеспечение:

- видеозаписи лучших образцов хореографического искусства;
- методическая и учебная литература (список прилагается);
- интернет-ресурсы (видеохостинги, сайты хореографических коллективов).

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области хореографии или дополнительного образования.

### 2.3. Формы аттестации

Освоение программы предполагает следующие формы контроля и аттестации:

Вид контроля	Форма проведения	Сроки	Оценочные материалы
Входной контроль	Собеседование, наблюдение	Сентябрь	Диагностическая карта
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение на каждом занятии	В течение года	Журнал учёта, дневник педагога
Промежуточная аттестация	Открытое занятие	Январь	Карта наблюдения
Итоговая аттестация	Отчётный концерт	Май	Протокол аттестации

### 2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения программы применяются следующие оценочные инструменты:

- карта педагогического наблюдения (фиксирует уровень освоения технических навыков, активность и мотивацию обучающегося);
- диагностическая карта входного контроля (определяет исходный уровень физических данных и музыкальности);
- протокол промежуточной и итоговой аттестации;
- портфолио достижений обучающегося (грамоты, дипломы, фотоматериалы с выступлений).

Критерии оценки результатов: техническое исполнение движений, музыкальность, артистизм, активность и дисциплина на занятиях, динамика личностного роста.

## **2.5. Методические материалы**

Основной методический принцип реализации программы — последовательность и доступность: от простого к сложному, от известного к неизвестному. Продвижение по программе обусловлено степенью усвоения материала.

Методы обучения:

- словесный (беседа, объяснение, анализ музыкального и хореографического материала);
- наглядный (показ педагога, просмотр видеоматериалов и фотографий);
- практический (упражнения, тренинг, репетиции, игра).

Формы организации образовательного процесса: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий: учебное занятие; открытое занятие; беседа; игра; репетиция; концерт; конкурс; фестиваль.

### **Структура учебного занятия:**

- Подготовительная часть (10–15% времени): организация группы, разминка, разогрев организма.
- Основная часть (75–85% времени): изучение нового материала, совершенствование навыков, постановочная работа.
- Заключительная часть (5–10% времени): снижение нагрузки, подведение итогов, рефлексия.

Воспитательная работа: в рамках программы реализуются воспитательные мероприятия — участие в концертах к государственным праздникам, тематические беседы об истории хореографического искусства, посещение концертов и спектаклей (при наличии возможности). Взаимодействие с родителями обучающихся осуществляется через открытые занятия, индивидуальные беседы, родительские собрания.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

### Литература для педагога:

- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. — Л., 1983.
- Барышникова Т. Азбука хореографии. — М., 2000.
- Богаткова Л. Н. Танцы для детей. — М.: Детгиз, 1959.
- Ваганова А. Основы классического танца. — СПб., 2002.
- Ивлева Л. Д. Джазовый танец. — Челябинск, 1996.
- Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. — М.: Гном-Пресс, 2000.
- Левин М. В. Гимнастика в хореографической школе. — М., 2001.
- Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. — М., 2006.
- Пасютинская В. Волшебный мир танца. — М., 1985.
- Прутова Т. В., Беликова А. М., Кветная О. В. Учите детей танцевать. — М., 2003.
- Устинова Т. Н. Избранные русские танцы. — М.: ВЛАДОС, 1996.
- Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Фитнес-данс. — СПб., 2007.

### Литература для обучающихся и родителей:

- Ерохина О. В. Школа танцев для детей. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
- Пасютинская В. Волшебный мир танца. — М., 1985.
- Полетков С. С. Основы современного танца. — Ростов-на-Дону, 2005.