



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 40AEC05861182E737D9C211CA301938E

Владелец: Багаутдинов Наиль Азгарович

Действителен с 16.11.2023 до 08.02.2025

МКУ «Управление образования» ИКМО «Лениногорский муниципальный район»  
Республики Татарстан

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» муниципального образования  
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принято на заседании педсовета ЦВР

Протокол № 5  
От 24.01.2025 г.

Утверждаю  
Директор ЦВР \_\_\_\_\_

Н.А.Багаутдинов

Приказ № 11-ОД от 24.01.2025г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественного направления  
«Русский дэнс»  
Возрастная категория 9-12 лет  
Срок реализации – 1 год

**Автор программы:** педагог-организатор  
Сушкова Анита Сергеевна.

2024год

## Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конвенция о правах ребенка
- Конституция Российской Федерации (статьи 9,36,42,58,71,72,114)
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН СанПиН 2.4.2. 2821-10
- Концепция развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года N 240 "Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства"
- Приказ МП РФ от 27.07.2022г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Республики Татарстан No 68-ЗРТ от 22 июля 2013 года «Об образовании»
- Постановление КБ РТ от 12 октября 2011 No 846 «О внесении изменений в отдельные постановления КБ РТ»
- Приказ МО и Н РТ No 1465/14 от 20 марта 2014 года «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования»

## Пояснительная записка

Программа имеет художественную направленность, базовый уровень.

### **Актуальность**

программы в области хореографического искусства заключается в создании особой, развивающей образовательной среды, которая способствует не только формированию у учащихся комплекса знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, но и направлена на воспитание и развитие у обучающихся эстетических взглядов, потребности общения с духовными ценностями, вне зависимости от выбранного в дальнейшем

направления профессионального роста

### **Новизна.**

Программа как ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, художественных способностей и склонностей, носит ярко выраженный креативный характер, предусматривая возможность творческого самовыражения, творческой самореализации учащихся с учетом их возможностей и мотивации.

### **Отличительные особенности.**

Данная программа обеспечивает освоение базового уровня хореографического искусства. Основной задачей данного уровня обучения является вовлечение учащихся в процесс исполнительского творчества, приносящий радость общения с прекрасным и ощущение собственной значимости. Педагогическая целесообразность. Значение хореографии неизмеримо возросло в современных условиях развития общества, когда воспитательная система во многом разрушена, а все общество страдает от гиподинамии.

Данная программа позволяет совершенствовать творческие способности личности ребёнка, формировать рефлексивные умения, и, одновременно с развитием эстетических чувств, увеличивать развивающую двигательную нагрузку за счет привлекательности современного танца для молодого поколения.

## **Цель и задачи программы**

**Цель программы** - развитие творческих способностей ребенка, приобретение исполнительских и теоретических навыков в области хореографического искусства;  
формирование у детей, подростков и молодёжи принципов здорового образа жизни и осознание преимуществ трезвого образа жизни, способствующих укреплению их физического и психического здоровья.

### **Задачи программы:**

- формирование универсальных учебных действий – исполнительских, слуховых, аналитических;
- получение базовых знаний и навыков в области хореографического искусства;
- освоение исполнительской техники;

- приобретение опыта практической исполнительской деятельности.
- внедрение в обучение детей, подростков и молодёжи пропаганду здорового образа жизни, правильного питания, физической активности, профилактики вредных привычек и трезвого образа жизни;
- развитие у учащихся интереса к хореографической деятельности, музыкального вкуса;
- развитие воображения, мышления, воли – качеств личности, необходимых для осуществления творческой деятельности.
- духовное развитие учащихся путем приобщения их к художественному творчеству;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- создание условий для гармоничного развития ребенка (целостного процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка).

**Категория обучающихся по программе:**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, 9-12 лет

**Срок реализации программы:**

Общая продолжительность образовательного процесса – 1 год

Количество учебных часов в году – 112.

**Планируемые результаты и способы их проверки.**

Систематические занятия современной хореографией обеспечат формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей личности, способной адаптироваться к условиям современной жизни. Реализация программы обеспечит эффективные сдвиги в совершенствовании спортивной подготовки обучающихся.

Формы подведения итогов реализации. В хореографии система предъявления результатов образовательной деятельности представлена в виде участия в танцевальных конкурсах и фестивалях, школьных мероприятиях, отчетных концертах, открытых занятий. Описание форм занятий :

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятия является урок.

Сформировать у обучающихся, подростков и молодёжи пропаганду здорового образа жизни, правильного питания, физической активности, профилактики вредных привычек и трезвого образа жизни.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля (анализ по итогам)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие техника безопасности	2	1	1	Опрос
2.	Классический танец. Характер танца. Историческая справка. Разновидности танцев.	2	2	0	Опрос
3.	Классический танец «Прекрасное далеко» разучивание движений	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
4.	Закрепление изученного	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
5.	Репетиция.				Анализ исполнения, контрольный просмотр
6.	Танец, разучивание движений	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
7.	Закрепление изученного	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
8.	Репетиция танца	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
9.	Современный танец	2	2	0	Опрос
10.	Stretch мышц спины, боковых мышц, рук, ног	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр

11.	Положение стоя - выполнение spiral turn влево на всей стопе. элементов танцев и соединение их с другими движениями.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
12.	Положение стоя - выполнение spiral turn вправо на всей стопе.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
13.	Tilt - это смещение торса, отклонение его с вертикальной оси под углом в сторону, вперед, назад по 1-й выворотной позиции. Руки опущены вдоль корпуса.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
14.	Falls падения - с вытянутыми за голову прямыми ногами.	2		2	Анализ исполнения, контрольный просмотр

15.	Перекаты осуществляются на ягодичных мышцах, на спине, через плечо, с разными положениями рук и ног - обе ноги согнуты в группировке;	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
16.	Прыжки: «подскоки», прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, по выворотным позициям ног;	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
17.	Triplet - это тройной шаг.	2		2	Анализ исполнения, контрольный просмотр
18.	Совершенствование изученных трюковых движений	2		2	Анализ исполнения, контрольный просмотр
19.	Импровизация на заданную музыку.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр

20.	Музыка для современной хореографии: джаз, блюз, классика в современной обработке.	4	2	2	Опрос, зачет
21.	Упражнения для разогрева голеностопа, коленного сустава, тазобедренного сустава, отдельных мышц ног, разогревающие аэробные упражнения.	2		2	Анализ исполнения, контрольный просмотр
22.	Основы здорового образа жизни: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и гигиена.	2	2		Опрос, беседа
23.	Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.	2	2		Опрос, беседа
24.	Преимущества трезвого образа жизни: укрепление иммунитета, снижение риска заболеваний и улучшение эмоционального	2	2		Опрос, беседа

	состояния.				
25.	Прослушивание и анализ музыкального произведения, используемого в танце. Определение характера, темпа, ритмического рисунка музыкального произведения.	2		2	Анализ исполнения, контрольный просмотр
26.	Разучивание элементов танца, танцевальных движений, комбинаций. Рисунок танца.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
27.	Демонстрация движений. Педагог объясняет и сам показывает движения.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
28.	Показ на примере успешного обучающегося. Работа над движениями рук, ног, корпуса, головы.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр

29.	Разучивание движений под счет и под музыку. Анализ исполнения.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
30.	Постановка части танца. Соединение танцевальных движений, поз, рисунка в танцевальную композицию.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
31.	Разучивание и отработка отдельных композиций.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
32.	Соединение отдельных композиций в целый танец.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
33.	Многократное повторение танца в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения. Анализ исполнения.	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр

34.	танец «Улыбайся», разучивание движений	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
35.	Закрепление изученного, репетиция	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
36.	Танец «Огонек»	4		4	Анализ исполнения, контрольный просмотр
37.	Закрепление изученного, репетиция	2		2	Анализ исполнения, контрольный просмотр
38.	Итоговое занятие. концерт	2		2	Итоговая аттестация , анализ исполнения
	Итого	112	13	99	

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Входной контроль

Теория.

Этапы развития джазового танца. Даётся устная оценка занятия в целом. Самооценка каждого из обучающихся.

Практика

#### **1. Организационный момент.**

Вход детей в танцевальный зал, построение в несколько линий, поклон педагогу. Сообщение темы занятия. Правила поведения, техника безопасности

#### **2. Подготовительный момент.**

Разогрев на середине, упражнения «стоя» на середине зала, передвижение в пространстве (прыжки, шаги).

#### **3. Повторение пройденного материала.**

Повторение ранее разученных танцевальных движений.

#### **4. Изучение и закрепление нового материала.**

Объяснение поэтапного выполнения движений танца. Показ дидактического материала из архива коллектива с применением видеоаппаратуры.

Объяснение и показ на наглядном примере, как исполняется хореографический номер, акцент на характер исполнения. На примере одного из детей происходит наглядное объяснение правильного исполнения движений. Затем педагог делает замечания детям индивидуально, помогая и указывая на ошибки.

#### **5. Подведение итогов по результатам занятия.**

Даётся устная оценка занятия в целом. Педагог акцентирует и закрепляет пройденный материал. Самооценка каждого из обучающихся.

Поклон педагогу. Выход из зала.

## **2.КЛАСИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Теория. Тема: Классический танец. Разновидности танцев. Историческая справка.

Практика. Задачи: изучение танцевальных движений и небольших учебных комбинаций танца «Прекрасное далеко»

*Темы*

- 1.Базовые движения.
2. Классический танец.

## **3.СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ**

Теория. История развития танца модерн.

Практика. Используется описание движений на французском и английском языках.

Повторение и закрепление ранее изученных движений, усложнение танцевальных комбинаций.

*Темы*

- 1.Stretch мышц спины, боковых мышц, рук, ног
- 2.Положение стоя - выполнение spiral turn влево на всей стопе.

3. Положение стоя - выполнение spiral turn вправо на всей стопе.
4. Tilt - это смещение торса, отклонение его с вертикальной оси под углом в сторону, вперед, назад по 1-й выворотной позиции. Руки опущены вдоль корпуса.
5. Falls падения - с вытянутыми за голову прямыми ногами.
6. Перекаты осуществляются на ягодичных мышцах, на спине, через плечо, с разными положениями рук и ног - обе ноги согнуты в группировке;
7. Прыжки: «подскоки», прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед, по выворотным позициям ног;
8. Triplet - это тройной шаг.
9. Совершенствование изученных трюковых элементов танцев и соединение их с другими движениями.
10. Импровизация на заданную музыку.

#### **4. ПОСТАНОВОЧНО - РЕПЕТИЦИОННАЯ РАБОТА**

##### Теория

Музыка для современной хореографии: джаз, блюз, классика в современной обработке.

##### Практика

##### *Темы*

1. Разминка. Упражнения для разогрева голеностопа, коленного сустава, тазобедренного сустава, отдельных мышц ног, разогревающие аэробные упражнения.
2. Прослушивание и анализ музыкального произведения, используемого в танце. Определение характера, темпа, ритмического рисунка музыкального произведения.
3. Основы здорового образа жизни: физическая активность, правильное питание, отказ от вредных привычек и гигиена.

##### Теория

Физическая активность: важность физической активности для здоровья, различные виды физической активности, регулярность занятий и интенсивность нагрузки, примеры физических упражнений и их польза для здоровья.

Правильное питание: значение правильного питания для здоровья, основные принципы здорового питания, баланс белков, жиров и углеводов,

витамины и минералы, пищевые добавки и примерное меню.

Гигиена: значение гигиены для здоровья, правила личной гигиены, водные процедуры, гигиена сна и отдыха, правила гигиены в общественных местах.

4. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье.

### Теория

Понятие «привычка» и её роль в жизни человека. Вредные привычки: алкоголь, табак, наркотики. Опасность и последствия.

Давление сверстников и механизмы сопротивления. Развитие критического мышления и способности принимать осознанные решения.

Здоровый образ жизни и ответственность за своё здоровье.

5. Преимущества трезвого образа жизни: укрепление иммунитета, снижение риска заболеваний и улучшение эмоционального состояния.

Укрепление иммунитета: организм защищён от разрушительных последствий приёма алкоголя, таких как отравления, заболевания сердца, инсульты, проблемы с печенью и пищеварением. Снижение риска заболеваний: отказ от алкоголя сокращает вероятность возникновения рака молочной железы, толстой кишки, гортани, печени, пищевода, полости рта и глотки. Улучшение эмоционального состояния: трезвый образ жизни способствует предотвращению неловких ситуаций, освобождению от алкогольной зависимости, улучшению производительности мозга и повышению производительности труда.

6. Разучивание элементов танца, танцевальных движений, комбинаций. Рисунок танца. Демонстрация движений. Педагог объясняет и сам показывает движения. Показ на примере успешного обучающегося. Работа над движениями рук, ног, корпуса, головы.

Разучивание движений под счет и под музыку. Анализ исполнения.

7. Постановка части танца. Соединение танцевальных движений, поз, рисунка в танцевальную композицию. Разучивание и отработка отдельных композиций.

8. Соединение отдельных композиций в целый танец. Многократное повторение танца в целях запоминания и достижения грамотного и выразительного исполнения. Анализ исполнения.

Предлагаемый репертуар: «Огонёк»; «Джунгли»; «Улыбайся»; «Каприз»;

Самостоятельная постановка танцевального номера. Конкурс: «Твори, выдумывай, пробуй», «Вдохновение», «Фантазии», «Лучшая импровизация».

## **5. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ**

Концерт. Итоговый контроль.

### **Кадровые условия**

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы

### **Материально-техническое оснащение:**

учебный кабинет, удовлетворяющий требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2.2821-10);  
мультимедийное оборудование, посредством которого участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию, видеоматериалы, иные документы.

Литература

Интернет-ресурсы

[https://st.educom.ru/eduoffices/gateways/get\\_file.php?id=%7B03846841-2546-47B4-8DF9-8149D8F41C56%7D&name=studiya-sovremennogo-tanca.pdf](https://st.educom.ru/eduoffices/gateways/get_file.php?id=%7B03846841-2546-47B4-8DF9-8149D8F41C56%7D&name=studiya-sovremennogo-tanca.pdf)

<https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2018/03/11/rabochaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya>

<http://knigi.link/vneuchebnaya-deyatelnost-1413/osnovnyie-tsennosti-funksii-dopolnitelnogo-51901.html> Основные ценности и функции дополнительного образования

[https://www.tspu.edu.ru/files/ped\\_news/](https://www.tspu.edu.ru/files/ped_news/) методика обучения и воспитания в системе дополнительного образования детей

[https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=216](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=216) Возрастная и педагогическая психология

<http://www.dslib.net/kult-prosvet/zanjatija-horeografiej-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya-kak-sredstvo.html> Занятия хореографией в системе дополнительного образования как средство эстетического воспитания детей

<http://project136705.tilda.ws/dance> Танцы народов России

<http://www.volnarez.ru/blog/item101174/> Стили современных танцев.

Лист согласования к документу № 19 от 29.01.2025  
Инициатор согласования: Багаутдинов Н.А. Директор  
Согласование инициировано: 29.01.2025 14:39

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Багаутдинов Н.А.		 Подписано 29.01.2025 - 14:39	-