Отдел образования Башмаковского района Пензенской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества р.п. Башмаково Башмаковского района Пензенской области

Принята
на педагогическом совете
от 01.09.2026г.
протокол № 1

Утверждаю
И.о. директора МБУДОДДТ
р. п. Башмаково
М.С. Рубцова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«В ритме танца»

Направленность: художественная.
Форма реализации программы: очная.
Срок реализации: 1 год.
Возраст учащихся: 7-15 лет.
Составитель: Рубцова Марина Сергеевна
педагог дополнительного образования
МБУДОДДТ р.п. Башмаково

р.п. Башмаково, 2026 г.

Заключение о проведении внутренней экспертизы

Эксперт: Рубцова Марина Сергеевна.

Должность: методист МБУ ДО «Дом детского творчества».

Итоговое заключение: программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете для реализации в новом 2026-2027 учебном году.

Дата проведения экспертизы: 01.09.2026 г.

Подпись:

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца»

- по содержанию является - *художественной,*
- по уровню освоения – *базовой,*
- по форме организации – *очной, групповой,*
- по степени авторства – *модифицированной.*

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Устав МБОУ ДО ДДТ р.п. Башмаково;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО ДДТ р.п. Башмаково.

Программа ориентирована на обучающихся, интересующихся танцевальной культурой и желающих научиться танцевать. В рамках этой программы обучают разным стилям танцев, таким как современные, русские - народные, классические и другие. Кроме того, программа может включать в себя элементы физической активности и общего фитнеса.

Актуальность программы:

Программа "В ритме танца" может иметь актуальность как для детей, так и для их родителей по следующим причинам:

Для детей:

1. Физическая активность и здоровье: Танцы предоставляют отличную возможность для детей подвигаться, улучшить физическую форму и развить гибкость и координацию движений.
2. Развитие навыков: Программа может помочь детям развивать социальные навыки, такие как коммуникация, сотрудничество и уважение к другим. Они также могут развивать творческое мышление и выражать себя через танцевальные движения.
3. Уверенность в себе: Успехи в танцах могут помочь детям повысить уверенность в себе и самооценку.
4. Увлекательное хобби: Многие дети находят танцы увлекательными и интересными, и это может стать хорошим хобби, которое приносит им радость и удовольствие.

Для родителей:

1. Физическое развитие: Родители могут видеть программу как способ поощрения физической активности у своих детей и поддержки их здорового образа жизни.
2. Развитие навыков и талантов: Родители могут заинтересоваться развитием талантов своих детей в области танцев и видеть это как возможность для их ребенка развиваться и расти как артиста.
3. Социальное взаимодействие: Участие в танцевальной программе может способствовать расширению круга общения для детей и родителей, так как они могут встречать других родителей и детей, участвующих в программе.
4. Семейное время: Родители также могут рассматривать участие в программе как возможность проведения совместного времени с детьми, поддерживая их интересы и участвуя в их развитии.

Так же программа может иметь значительную актуальность для общества и государства по нескольким причинам:

1. Физическое здоровье и фитнес: Танцы способствуют улучшению физической активности и здоровья. Регулярные занятия танцами могут помочь в борьбе с ожирением, снижением стресса и укреплением мышц и костей. Это может снизить бремя на здравоохранение и улучшить общественное здоровье.
2. Социализация и ментальное благополучие: Танцы способствуют социализации и укреплению межличностных связей. Участие в танцевальных программах может помочь развивать навыки коммуникации, повышать самооценку и уменьшать чувства одиночества.
3. Экономический вклад: Танцевальные программы могут способствовать развитию индустрии развлечений и туризма. Они могут привлекать туристов и создавать рабочие места в сфере искусства и развлечений. Это может способствовать экономическому росту и увеличению доходов государства.
4. Культурное наследие: Танцы часто являются частью культурного наследия народа. Программы, посвященные танцам, могут способствовать сохранению и передаче традиций и культурных ценностей, что важно для сохранения идентичности общества.
5. Развитие и образование: Танцевальные программы могут быть важной частью образовательной системы, способствуя развитию творческих и хореографических навыков у детей и молодежи.
6. Продвижение здорового образа жизни: Танцы могут стать мощным средством для пропаганды здорового образа жизни. Они могут вдохновлять людей на активное участие в физической активности, что особенно важно в борьбе с проблемами, такими как сидячий образ жизни и ожирение.

Педагогическая целесообразность:

1. Физическая активность и здоровье: Программа может способствовать физической активности и поддержанию здоровья обучающихся. Танцы могут быть отличным способом улучшить физическую форму, координацию движений и общее самочувствие.
2. Культурное обогащение: Участие в программе "В ритме танца" может помочь людям познакомиться с различными видами танцев и музыки из разных культур. Это способствует культурному обогащению и пониманию разнообразия мировой культуры.
3. Социальные навыки и общение: Танцы могут стимулировать общение и взаимодействие между обучающимися. Это может быть особенно полезно для развития социальных навыков и укрепления отношений в группе.
4. Развитие творчества и самовыражения: Танец - это искусство, и программа может способствовать развитию творчества и самовыражения обучающихся. Они могут находить способы выражать себя через движения и танцевальные выступления.
5. Психологический эффект: Танец может помочь снять стресс и напряжение, улучшить настроение и самочувствие. Это может быть полезно для обучающихся, испытывающих стресс или требующих психологической разгрузки.
6. Целесообразность для конкретной аудитории: Эффективность программы "В ритме танца" также будет зависеть от того, для какой аудитории она предназначена. Например, она может быть полезной для детей, подростков, взрослых, пожилых людей или любой другой целевой группы.

Педагогические особенности программы:

1. Обучение детям: Программа ориентирована на обучающихся младшего и среднего школьного возраста, предлагая им возможность обучения

различным стилям танца. Уроки могут быть структурированы таким образом, чтобы быть понятными и интересными.

2. Игровой подход: В учебном процессе могут использоваться игровые элементы, чтобы сделать занятия более увлекательными и веселыми для обучающихся. Это может включать в себя игры, имитацию животных или сюжетные упражнения.
3. Развитие координации и гибкости: Программа способствует развитию физических навыков у обучающихся, включая координацию движений, гибкость и баланс.
4. Творческий подход: Обучающиеся могут быть вдохновлены на создание собственных танцевальных рутин и выражение своей индивидуальности через танцы.
5. Безопасность и забота: Программа обычно уделяет особое внимание безопасности обучающихся во время занятий.

Программа "В ритме танца" может включать в себя различные теоретические идеи и концепции, зависящие от её целей и задач:

1. Идея физической активности: Одной из основных идей программы может быть стимулирование физической активности участников. Танец как вид физической активности способствует укреплению мышц, улучшению координации и выносливости.
2. Идея выразительного искусства: Танец является формой выразительного искусства, и программа может поддерживать идею того, что через движение и музыку обучающиеся могут выразить свои чувства, эмоции и индивидуальность.
3. Идея социализации и коммуникации: Танцы могут способствовать улучшению навыков коммуникации и социализации. Обучающиеся могут учиться работать в команде, согласовывать движения и взаимодействовать друг с другом.

4. Идея культурного разнообразия: Программа может поддерживать идею культурного разнообразия, включая различные стили и виды танцев из разных культур и традиций. Это способствует уважению к разным культурам и расширяет кругозор участников.
5. Идея творчества и самовыражения: Танец может стать средством для развития творческих способностей и самовыражения. Обучающиеся могут создавать собственные хореографии и интерпретации музыки.
6. Идея здорового образа жизни: Программа может акцентировать внимание на здоровом образе жизни, включая правильное питание, регулярную физическую активность и уход за телом.
7. Идея развития навыков и образования: Танцы могут быть важной частью образовательного процесса, развивая навыки сценического искусства, музыкальности, ритма и творчества у участников.
8. Идея развлечения и разрядки: Программа также может ставить целью предоставить возможность развлечься, отдохнуть и разрядиться после напряженной рабочей недели.

Танцевальная программа "В ритме танца" может охватывать различные предметные области и характеристики, которые важны для ее организации и реализации:

1. Хореография: Это основной аспект программы, который включает в себя разработку и обучение хореографии, то есть последовательности движений и танцевальных комбинаций. Хореография может варьироваться от разных стилей танца, таких как современный танец, русские - народные и многое другое.
2. Музыкальность: Это важный аспект, связанный с пониманием музыки, ритма и темпа. Обучающиеся должны развивать музыкальные навыки, чтобы адекватно реагировать на музыку и синхронизировать движения с музыкальным сопровождением.

3. Физическая подготовка: Программа может включать элементы физической подготовки, включая разминку, упражнения для развития силы и гибкости, а также общую физическую активность для улучшения физической формы участников.
4. Творчество и самовыражение: Эта предметная область фокусируется на стимулировании творческих способностей обучающихся. Они могут создавать свои собственные танцевальные номера, выражая свою индивидуальность через движения.
5. История и культурный контекст: Важно обучать истории и культурному контексту разных стилей танца. Это помогает лучше понимать и адекватно интерпретировать разные танцевальные традиции.
6. Сценическое искусство: Программа может включать элементы сценического искусства, такие как работа с освещением, костюмами, сценическим пространством и мимикой, чтобы создать полноценное выступление.
7. Социальные навыки и коммуникация: Обучающиеся могут развивать навыки сотрудничества, обучаясь работать в группе, общаться с партнерами и адаптировать движения.

Ведущим типом деятельности программы является развивающий и развлекательный. Эта программа предоставляет возможность изучать и исполнять различные танцевальные стили и хореографию, развивать музыкальные и координационные навыки, а также выражать себя через танец. Главной целью такой программы является создание позитивной и вдохновляющей среды, где дети могут развиваться и весело проводить время, участвуя в танцевальных занятиях и выступлениях.

Программа "В ритме танца" имеет воспитательный потенциал, включая физическое развитие, социальные навыки, самовыражение, дисциплину, культурное обогащение, повышение самооценки и уважение к труду детей.

Цель и задачи программы

Цель программы - совмещение физического развития, социального взаимодействия и творческого самовыражения через танец.

В ходе достижения цели предполагается решение следующих основных **задач:**

Образовательные:

1. Познакомиться с различными видами танцев и их особенностями.
2. Приобрести навыки правильной осанки, координации движений и грации.
3. Развитие музыкальности и такта через работу с музыкальным материалом.
4. Изучение и отработка базовых элементов танцевальной техники (повороты, прыжки, пируэты и т.д.).
5. Улучшение гибкости и силы мышц.
6. Развитие эмоционально-выразительных возможностей через интерпретацию музыки через движения тела.
7. Определение и развитие своего танцевального стиля и индивидуальности.
8. Ознакомление с историей и культурой разных народов через изучение национальных танцев.
9. Участие в танцевальных выступлениях и конкурсах для развития самоуверенности и публичной речи.
10. Развитие коммуникативных навыков и способности работать в команде через совместное исполнение танцевальных композиций

Воспитательные:

1. Формирование у детей уважительного отношения к своему телу и здоровому образу жизни.
2. Развитие дисциплины и умения следовать инструкциям преподавателя.

3. Поддержка и развитие самооценки и уверенности в себе через достижения в танцевальных навыках.
4. Воспитание культуры общения и уважения к другим участникам группы.
5. Формирование толерантного отношения к разнообразию культур и традиций через изучение национальных танцев разных стран.
6. Воспитание чувства ответственности и пунктуальности через регулярное посещение занятий.
7. Развитие творческого потенциала и фантазии через создание своих танцевальных композиций или импровизацию.
8. Формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей.
9. Воспитание умения справляться с стрессом и преодолевать трудности в ходе обучения и репетиций.
10. Развитие эмоционально-нравственной сферы через восприятие и передачу эмоций через танцевальные движения.

Развивающие:

1. Развитие двигательных навыков и координации движений.
2. Развитие чувства ритма и музыкальности.
3. Развитие концентрации и внимания.
4. Развитие пространственного восприятия и ориентации в пространстве.
5. Развитие пластических способностей и гибкости рук и ног.
6. Развитие баланса и координации.

Адресат программы: дети в возрасте от 7 до 15 лет.

Дети младшего школьного возраста (7-10 лет) находятся на стадии активного физического и когнитивного развития, что делает участие в танцевальных занятиях особенно полезным и эффективным. Вот несколько плюсов участия детей в этом возрасте в программе:

1. Гибкость и пластичность: Дети в этом возрасте обладают высокой гибкостью и пластичностью своего тела, что позволяет им легко осваивать различные танцевальные движения и стили.
2. Способность к обучению: В этом возрасте дети активно учатся и легко воспринимают новую информацию. Они быстро могут освоить базовые танцевальные навыки и движения.
3. Развитие координации и равновесия: Танцы способствуют развитию координации движений и равновесия, что важно для физического развития детей.
4. Социализация: Групповые занятия по танцам помогают детям развивать навыки общения, работать в команде и учиться согласовывать свои действия с другими детьми.
5. Укрепление самооценки: Успехи на танцевальных занятиях могут укрепить у детей чувство уверенности в себе и самооценки, что важно для их психологического развития.
6. Физическая активность: Танцы способствуют активному образу жизни и помогают детям поддерживать физическую форму и здоровье.
7. Удовольствие и творчество: Дети в этом возрасте часто наслаждаются творчеством и участием в развлекательных мероприятиях, таких как танцы, что делает участие в программе более приятным и мотивирующим.

Дети среднего школьного возраста(11-15 лет) уже имеют более развитые физические и психологические способности, что позволяет им более глубоко погрузиться в танцевальное искусство. Вот несколько плюсов участия детей в этом возрасте в программе:

1. Продвинутые навыки: Дети в возрасте 11-15 лет могут быстро осваивать более сложные танцевальные движения и технику благодаря более развитым физическим способностям.

2. Интенсивное обучение: Этот возраст подходит для более интенсивного обучения танцам и более серьезной практики.
3. Развитие творческого потенциала: Дети могут начать экспериментировать и развивать свой собственный стиль в танцах, что способствует развитию их творческого потенциала.
4. Улучшение координации и выносливости: Программа "В ритме танца" помогает развивать координацию движений и выносливость, что особенно важно для подростков.
5. Развитие самодисциплины: Танцы требуют регулярной тренировки и самодисциплины, что помогает подросткам развивать ответственность и организованность.
6. Подготовка к профессиональной карьере: Для некоторых детей в этом возрасте танцы становятся серьезным увлечением, и программа может служить подготовкой к профессиональной карьере в танцевальной сфере.
7. Социализация и дружба: Групповые занятия по танцам способствуют развитию дружеских отношений и общению с единомышленниками.
8. Выступления и самовыражение: Дети этого возраста могут наслаждаться выступлениями перед публикой и научиться выражать свои эмоции и чувства через танцы.

Форма обучения:

В программе предусмотрено зачисление учащихся на первый год обучения по результатам прохождения входящего тестирования.

Прием учащихся производится в сентябре. Однако, это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки учащихся.

Срок и режим обучения

Данная программа рассчитана на 368 часов обучения. Срок обучения по программе 1 год. Занятия проходят с одной группой 3 раза в неделю по 1-2 академическому часу, со второй группой 4 раза в неделю по 1-2 академическому часу.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут), 2академических часа(90 минут).

Количество воспитанников в группах: 15 человек.

Общее количество групп объединения – 2 группы.

Общее количество обучающихся: 30 человек.

Время реализации программы – 1 год обучения.

Продолжительность учебного года 39 недель. Начало учебных занятий – 1 сентября.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
первый год	12	7	3 6 8

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы

Возможна реализации программы в дистанционном формате. Занятия проходят на площадке социальной сети ВКонтакте в сообществах объединений. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются

необходимыми пояснениями и инструкциями. Предусмотрена консультационная зона, которая позволяет учащимся задавать вопросы.

Режим занятий:

1-й год обучения: 5 раз в неделю по 1-2 академическому часу (1 учебный час - 45 мин, 2 учебных часа - 90 мин);

Особенности организации образовательного процесса

Ожидаемые результаты по годам обучения

1 год обучения

Учащиеся будут знать:

1. Основы позы и позирования: Обучающиеся будут знакомы с базовыми позами танцоров, правильной осанкой и позированием.
2. Основы движений: Обучающиеся научатся выполнять простые движения, такие как шаги, повороты и прыжки.
3. Ритм и музыкальность: Обучающиеся начнут понимать ритм музыки и учиться двигаться в такт.
4. Элементарные танцевальные комбинации: Обучающиеся будут способны выполнять простые танцевальные комбинации, которые включают в себя несколько движений в последовательности.
5. Основы координации: Обучающиеся будут развивать координацию тела и пространственное восприятие.
6. Понимание важности репетиций и упражнений: Обучающиеся узнают, что регулярные тренировки и упражнения необходимы для улучшения своих навыков в хореографии.
7. Основы теории танца: Возможно, обучающиеся также будут знакомиться с терминами и понятиями, связанными с хореографией, такими как "темп", "движение", "выразительность" и др.

Учащиеся будут уметь:

1. Выполнять основные движения, такие как шаги, повороты, простые прыжки, с правильной техникой и координацией.
2. Двигаться в такт музыке и понимать базовую ритмическую структуру музыкальных композиций.
3. Принимать базовые танцевальные позы и удерживать их с грацией.
4. Выполнять простые танцевальные комбинации, состоящие из нескольких движений в последовательности.
5. Сотрудничать с другими детьми в группе при выполнении хореографии.
6. Передавать эмоции и выразительность через движения и выражение лица.
7. Развивать навыки упорства и дисциплины, необходимые для регулярных тренировок и улучшения навыков.
8. Понимать, что такое танец, и знать основные понятия связанные с танцем.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные:

Теория (обучающийся будет знать)

1. Историю танцев: Обучающийся приобретет знания о различных стилях и историческом развитии танцев, начиная с древних времен до современности.
2. Технику танца: Обучающийся освоит основы техники танцевальных движений, включая правильную постановку ног и тела, баланс, гибкость и координацию.
3. Музыкальность: Обучающийся научится анализировать музыку и понимать, как она влияет на танцевальное выражение, в том числе счет, ритм и мелодию.

4. Основы хореографии: Обучающийся научится создавать собственные танцевальные комбинации и рутины, а также понимать принципы композиции.
5. Практика (обучающийся будет уметь):
6. Исполнять различные танцевальные стили: Обучающийся научится выполнять базовые и сложные движения в разных стилях танца, таких как современный, классический, русский-народный и другие.
7. Импровизировать: Обучающийся разовьет навыки импровизации, способность выражать себя через свободные движения и танцевальную импровизацию.
8. Обучающийся научится создавать собственные танцевальные комбинации и хореографию, включая выбор музыки, разработку движений и композицию.
9. Работать со светом и реквизитом: Если программа включает в себя танцы с использованием световых эффектов или реквизита, обучающийся умеет взаимодействовать с ними для создания впечатляющих выступлений.

Метапредметные:

Познавательные:

1. Обучающийся разовьет способность анализировать танцевальные произведения, выявлять их особенности и качества, а также оценивать собственное исполнение.
2. Обучающийся приобретет навыки исследования различных стилей, направлений и исторических контекстов в хореографии.
3. Обучающийся будет способствовать развитию креативных и инновационных подходов к созданию и интерпретации танцевальных произведений.

Регулятивные:

1. Обучающийся научится управлять своими эмоциями и состоянием во время тренировок и выступлений, чтобы достичь оптимальной производительности.
2. Обучающийся разовьет навыки планирования тренировочных программ, разработки хореографии и организации выступлений.
3. Обучающийся будет уметь адекватно оценивать свои навыки и уровень подготовки, что поможет ему улучшать свои результаты.

Коммуникативные:

1. Обучающийся научится эффективно взаимодействовать с другими танцорами для создания единой хореографической работы.
2. Выразительность и коммуникация через движения: Обучающийся разовьет способность использовать танец как средство коммуникации и выразительности, передавая эмоции и идеи аудитории.
3. Обучающийся научится давать и принимать конструктивную обратную связь от партнеров, зрителей для улучшения своего исполнения.

Личностные:

Будут сформированы моральные нормы и ценности, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению.

Учебный план

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Все го	Теория	практика
1	Основы танца	50	50	
2	Современные танцы	94	94	
3	Простые танцы	90	90	
4	Русские-народные танцы	90	90	
5	Подготовка к	24	24	

	выступлениям и заключительному проекту		
6	Дополнительные мероприятия	20	20
7	Итого часов	368	368

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы танца - Введение в мир танца - Знакомство с программой. - Развитие гибкости и основы растяжки.	50	30	20	Наблюдение
2	Современные танцы - Введение в современные танцы - Введение в современные стили танца. - Освоение базовых шагов и стилей. - Современные танцевальные рутины	94	40	54	Сдача элементов танца

	- Изучение танцевальных рутин и комбинаций. - Развитие				

	выразительности и эмоциональности в танце. - Подготовка к современным танцевальным выступлениям.				
3	Простые танцы - Ознакомление с простыми танцами - Введение в простые стили танца. - Освоение базовых элементов и движений. - Техника и стиль простых танцев - Совершенствование техники простых танцев. - Стилизация и выразительность в простых танцах. - Подготовка к выступлениям в стиле простых танцев.	90	50	40	Сдача элементов танца
4	Русские народные танцы	90	50	40	Сдача

	- Ознакомлени е с русскими народными танцами - Введение в русские народные стили танца.				элементо в танца

	- Освоение базовых элементов и движений. - Техника и стиль русских народных танцев - Совершенствование техники русских народных танцев. - Стилизация и выразительность в русских народных танцах. - Подготовка к выступлениям в стиле русских народных танцев.				
5	Подготовка к выступлениям и заключительному проекту - Репетиции и совершенствование номеров - Репетиции танцевальных номеров. - Подготовка к финальному выступлению	24	14	10	Отчетный концерт

	перед родителями и друзьями.				
6	Дополнительные мероприятия - Участие в школьных	20	10	10	Рефлексия

	и общественных мероприятиях, где дети могут продемонстрировать свои навыки.				
	Всего	368	194	174	

Содержание программы

1. Основы танца.

Теория: Введение в мир танца, знакомство с программой и инструкторами, развитие гибкости и основы растяжки.

Практика:

1. Разминка и упражнения на растяжку

a) Разминка шеи, плеч и рук.

b) Упражнения на растяжку ног

c) Основы пластики тела

d) Основы позы и пластики

e) Правильная постановка ног и рук.

2. Освоение базовых движений

a) Шаги вперед, назад, в стороны.

b) Вращения и повороты.

3. Знакомство с ритмом и музыкальностью

a) Игры с музыкой для развития ритмического чувства.

b) Танцевальные партнерские упражнения.

Контроль: Наблюдение.

2. Современные танцы.

Теория: Введение в современные танцы, введение в современные стили танца, освоение базовых шагов и стилей, современные танцевальные рутины, изучение танцевальных рутин и комбинаций, развитие выразительности и эмоциональности в танце, подготовка к современным танцевальным выступлениям.

Практика:

1. Изучение стилей современного танца
   a) Учеба базовых движений каждого стиля.
2. Хореография и комбинации
   b) Создание коротких танцевальных комбинаций в разных стилях.
3. Импровизация
   c) Упражнения на развитие творческого подхода к танцу.

Контроль: Сдача элементов танца по данной теме.

3. Простые танцы.

Теория: Ознакомление с простыми танцами, введение в простые стили танца, освоение базовых элементов и движений, техника и стиль простых танцев, совершенствование техники простых танцев, стилизация и выразительность в простых танцах, подготовка к выступлениям в стиле простых танцев.

Практика:

Урок 1: Основы ритма

- Разминка: Легкая физическая разминка и растяжка.
- Введение в ритм: Знакомство с основным ритмическим подсчетом (8 счетов в музыке) и основными понятиями, такими как "время", "такт", "бит".
- Основы шагов: Обучение базовым шагам, таким как шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.
- Урок 2: Основы стиля и движения

- Разминка: Физическая разминка и растяжка.
- Основы стиля: Знакомство с базовыми элементами стиля танца, который интересуют (например, современный танец).
- Упражнения по стилю: Выполнение упражнений, чтобы улучшить технику и стиль движений.

Урок 3: Создание простой хореографии

- Разминка: Физическая разминка и растяжка.
- Создание хореографии: Создание с преподавателем короткой и простой хореографии, используя основы, которые усвоили.

Урок 4: Практика хореографии и исполнение

- Разминка: Физическая разминка и растяжка.
- Практика хореографии: Повторение и улучшение

хореографии. Урок 5: Завершение и оценка

- Повторение хореографии: Повторное исполнение хореографии перед преподавателем или в группе.
- Оценка и обратная связь: Получение обратной связи от преподавателя и участников группы, обсуждение прогресса.

Контроль: Сдача элементов танца по данной теме.

1. **Русские-народные танцы.**

Теория: Знакомство с русскими народными танцами, введение в русские народные стили танца, освоение базовых элементов и движений, техника и стиль русских народных танцев, совершенствование техники русских народных танцев, стилизация и выразительность в русских народных танцах, подготовка к выступлениям в стиле русских народных танцев.

Практика:

1. Выбор конкретного стиля танца: Русские народные танцы имеют разнообразные стили и региональные вариации. Выберите конкретный

стиль, который вас интересует, такой как казачьи, карельские, украинские, или другие.

2. Изучение истории: Узнайте больше о происхождении и истории выбранного стиля. Понимание исторического контекста поможет вам лучше понимать танец и вкладывать в него больше смысла.
3. Обучение базовым движениям: Начните с основных движений, характерных для выбранного стиля. Это могут быть шаги, повороты, прыжки и другие элементы.
4. Постоянная практика: Танцы требуют постоянной практики. Регулярные тренировки помогут вам улучшать координацию и выносливость.
5. Учебные ресурсы: Использование учебников, видеоуроков и онлайн-ресурсов для изучения танцев. Это поможет понять правильную технику и структуру танца.
6. Сценические выступления: Участие в сценических выступлениях, чтобы применить свои навыки на практике и получить опыт выступлений перед публикой.
7. Соблюдение безопасности: Помните о безопасности при занятиях танцами. Разминайтесь перед тренировками и следите за тем, чтобы не травмировать себя или других участников.
8. **Контроль:** Сдача элементов танца по данной теме.

2. Подготовка к выступлениям и заключительному проекту

Теория: Репетиции и совершенствование номеров, репетиции танцевальных номеров, подготовка к финальному выступлению перед родителями и друзьями.

Практика:

1. Определение цели и концепции: Перед началом подготовки ясно определите, что вы хотите достичь через это выступление или проект.

Определитесь с темой, сообщением или эмоциональным воздействием, которое вы хотите донести до аудитории.

2. Составление плана действий: Разработка детальный план, включающий в себя сроки, этапы подготовки и необходимые ресурсы. Убедитесь, что у вас есть достаточно времени для выполнения каждого этапа.
3. Репетиции: Проведение репетиции для оттачивания своего выступления или проекта. Постарайтесь репетировать на том же месте, где будет проходить выступление, если это возможно, чтобы привыкнуть к сценической обстановке.
4. Технические детали: Если проект включает в себя использование звука, света или другой техники, нужно убедиться, что все технические аспекты готовы и настроены.
5. Прогон и тестирование: Проведение несколько прогонов перед выступлением или проектом, чтобы убедиться, что все работает как задумано.
6. Уход за здоровьем и голосом: Поддержание физического и эмоционального здоровья перед выступлением. Особенно важно уделять внимание голосу, если это связано с вокалом.
7. Поддержка и коммуникация: Важно поддерживать связь с членами команды (если они есть) и обсуждать любые вопросы или изменения в плане подготовки.
8. Проведение выступления или проекта: В день выступления или презентации придерживание плана, не забывать наслаждаться процессом и передавать эмоции аудитории.
9. Оценка и учебный опыт: После выступления проведение анализа своей работы и обсуждение его с другими участниками. Это поможет улучшать навыки в будущем.

Контроль: Отчетный концерт.

3. Дополнительные мероприятия.

Теория: Просмотр профессиональных танцевальных выступлений, мастер-классы с гостевыми инструкторами и танцорами, участие в школьных и общественных мероприятиях, где обучающиеся могут продемонстрировать свои навыки.

Практика:

1. Соревнования и баттлы: Организация соревнования и баттлов, где участники могут продемонстрировать свои навыки в соревновательной обстановке. Это помогает развивать технические и хореографические способности.
2. Танцевальные Проекты: Мы поддерживаем создание танцевальных проектов, где участники могут совместно разрабатывать и постановочные номера, создавать танцевальные видео и участвовать в мероприятиях с собственными выступлениями.
3. Репетиции и Подготовка к Выступлениям: Предоставление времени и места для репетиций. Это включает в себя работу над хореографией, координацией с партнерами (если это парный танец) и общей подготовкой к выступлениям.
4. Аудио и Видео Записи Уроков: Предоставление возможности записывать аудио и видео уроков. Это помогает участникам повторять и анализировать уроки вне студии, чтобы улучшить свои навыки. **Контроль:** Рефлексия по всей программе обучения.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	36 68	39	27 74	Пн – 15.00-16.00 16.00-17.45

				Вт – 15.00-17.45 Ср – 15.00-16.00 16.00-17.45 Чт – 16.00-17.45 Пт – 16.00-17.00 Сб – выходной Вс – выходной

Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе

Формы аттестации: Наблюдение, сдача элементов танца, отчетный концерт, рефлексия. Основными видами контроля на всех уровнях обучения является концертная деятельность, конкурсы, фестивали и научно – конференции.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10 – бальная шкала (низкий уровень: 1–3 балла, средний уровень: 4–7 баллов, высокий уровень: 8–10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входящая аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится аттестация по завершению программы.

Контрольно-измерительные материалы

1. **Критерии оценки**

1 год обучения

Теория:

1. Знание основных понятий и терминов: Оценивается уровень знания обучающегося в области терминологии и понятий, связанных с хореографией.
2. История хореографии: Оценивается знание основных этапов развития хореографии, важных фигур и событий в истории танца.
3. Стили хореографии: Оценивается уровень понимания различных стилей и направлений в хореографии, а также способность студента различать их особенности.
4. Музыкальное сопровождение: Оценивается понимание роли музыки в хореографии, а также способность анализировать и выбирать музыкальное сопровождение для танцевальных композиций.
5. Технические аспекты: Оценивается знание основных технических аспектов, таких как позы, движения и комбинации, а также их правильное исполнение и демонстрация.
6. Анализ и критика: Оценивается способность обучающегося анализировать и критически оценивать хореографические произведения, выявлять их сильные и слабые стороны.
7. Творческий подход: Оценивается способность обучающегося разрабатывать собственные хореографические идеи и концепции.
8. Исследовательская работа: Оценивается способность проводить исследование в области хореографии, например, изучать биографии известных хореографов или анализировать тенденции в современной хореографии.

Практика:

1. Техника и координация движений: Оценивается уровень техники танца и способности обучающегося выполнять движения с точностью, грацией и координацией.
2. Оценивается способность обучающегося выразить эмоции и передать их через свои движения, делая танец более выразительным.

3. Оценивается способность синхронизировать движения с музыкой, а также интерпретировать музыку через танец.
4. Оценивается способность обучающегося точно и артистично интерпретировать заданную хореографию, включая позы и выражение лица.
5. Оценивается уверенность обучающегося на сцене, его способность удерживать внимание аудитории и взаимодействовать с ней.
6. Если оценивается работа в группе, то важно учитывать способность обучающегося, уверенность обучающегося на сцене, его способность удерживать внимание аудитории и взаимодействовать с ней.
7. Оценивается способность студента вносить собственные идеи и творческий вклад в процесс создания танцевальных композиций, если это предусмотрено программой обучения
8. Оценивается уровень физической выносливости и гибкости студента, которые важны для успешного выполнения сложных танцевальных движений.
9. Оценивается уровень улучшения навыков и умений студента за год обучения.

2. Критерии оценки реализации программы

		Наименование критерия
Предметные	Теория	1. Знание основных понятий и терминов: Оценивается уровень знания обучающегося в области терминологии и понятий, связанных с хореографией. 2. История хореографии: Оценивается знание основных

		этапов развития хореографии,

		важных фигур и событий в истории танца. 3. Стили хореографии: Оценивается уровень понимания различных стилей и направлений в хореографии, а также способность студента различать их особенности. 4. Музыкальное сопровождение: Оценивается понимание роли музыки в хореографии, а также способность анализировать и выбирать музыкальное сопровождение для танцевальных композиций. 5. Технические аспекты: Оценивается знание основных технических аспектов, таких как позы, движения и комбинации, а также их правильное исполнение и демонстрация. 6. Анализ и критика: Оценивается

		способность обучающегося анализировать и

		критически оценивать хореографические произведения, выявлять их сильные и слабые стороны. 7. Творческий подход: Оценивается способность обучающегося разрабатывать собственные хореографические идеи и концепции. 8. Исследовательская работа: Оценивается способность проводить исследование в области хореографии, например, изучать биографии известных хореографов или анализировать тенденции в современной хореографии.
	Практика	1. Техника и координация движений:

		Оценивается уровень техники танца и способности обучающегося выполнять движения с точностью, грацией и координацией.

		2. Оценивается способность обучающегося выразить эмоции и передать их через свои движения, делая танец более выразительным. 3. Оценивается способность синхронизировать движения с музыкой, а также интерпретировать музыку через танец. 4. Оценивается способность обучающегося точно и артистично интерпретировать заданную хореографию, включая позы и выражение лица. 5. Оценивается уверенность обучающегося на сцене, его способность удерживать внимание аудитории и взаимодействовать с ней. 6. Если оценивается работа

		в группе, то важно учитывать способность обучающегося, уверенность

		обучающегося на сцене, его способность удерживать внимание аудитории и взаимодействовать с ней. 7. Оценивается способность студента вносить собственные идеи и творческий вклад в процесс создания танцевальных композиций, если это предусмотрено программой обучения 8. Оценивается уровень физической выносливости и гибкости студента, которые важны для успешного выполнения сложных танцевальных движений. 9. Оценивается уровень улучшения навыков и умений студента за год обучения.
Метапредметные		Умение планировать, контролироватьи корректировать учебные

	действия, осуществлять самоконтроль и самооценку.

	самостоятельность в решении коммуникативных задач.
Личностные	Моральные нормы и ценности, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению.

3. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Обучающийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоений знаний составляет более 12/	Обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период

Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Обучающийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Методы диагностики**	**Степень выраженности оцениваемого качества**		
			Низкий уровень (1-3 балла)	**Средний уровень (4-7 баллов)**	**Высокий уровень (8-10 баллов)**
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в работе,	Обучающийся выполняет работу с помощью педагога	Обучающийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает

			нуждается в постоянной помощи и контроле педагога		особых затруднений

Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Обучающийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Обучающийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в	Обучающийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Обучающийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество

			постоянной помощи и контроле педагога		

Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформированность знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Условия реализации программы

Учебное помещение по адресу: р.п. Башмаково ул. Плеханова, д. 24, соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилам (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи").

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования - Рубцова Марина Сергеевна.

Материально-технические ресурсы.

№	Название	Количество
1	Учебная аудитория (групповые занятия)	1
2	Стол письменный	1

3	Стулья	18
4	Шкаф	2
5	Ноутбук	1
6	Колонки	1

7	Магнитофон	1

Информационные ресурсы (оргтехника, интернет-ресурсы)

№	Название	Количество
1	Ноутбук	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.
3	Диски CD	1 шт.

Методические ресурсы

№	Название	
1	Учебные пособия	1. "История танца: От ритуала до современности" - автор: Г. Д. Колесников (2015). 2. "Теория и методика современного танца" - автор: И. Г. Гальченко (2008). 3. "Танец как искусство и образ жизни" - автор: Джой Сотомэйер (2013). 4. "Танцевальная терапия: Танец как средство самопознания и исцеления" - автор: Кэт Ли (2005). 5. "Танец и культура тела" - автор: Г. Фрэнклин (2009). 6. "Танцевальные искусства мира: Традиции и современность" - автор: Джейн Гроулз (2012). 7. "Танцевальная антропология" - автор: Д. Дрейпер (2011). 8. "Современные танцы: Теория и практика" - автор: Дженетт Бруналь (2010). 9. "Танцевальная история: Тренды и традиции" - автор: Ларри Уэйн (2003).
2	Художественная литература	**"Ballet and Modern Dance"** (*Балет и современный*

		танец) Автор: Сьюзен Орман Дата выпуска: 1983 год **"Dancing: The Pleasure, Power, and Art of Movement"** (*Танцы: удовольствие, сила и искусство движения*) Автор: Геральд Джонсон Дата выпуска: 1989 год **"Танцоры, танцы, танцевальное искусство"** Автор: Сергей Орлов Дата выпуска: 1986 год **"Choreographing Difference: The Body and Identity in Contemporary Dance"** (*Хореографирование различия: тело и идентичность в современном танце*) Автор: Анн Джей Вилькерсон Дата выпуска: 1997 год **"The Dance Handbook"** (*Справочник по танцам*) Автор: Терри Хелпс Дата выпуска: 2014 год **"Dance Anatomy and Kinesiology"** (*Анатомия и кинезиология танца*) Автор: Карен Клайн и Лиза Клайн Дата выпуска: 2016 год
3	Энциклопедии и справочники	**International Encyclopedia of Dance"**

		(*Международная энциклопедия танца*) Автор: Редактор-переводчик - Селиванова Людмила Дмитриевна Дата выпуска: 2001 год **"The Oxford Dictionary of Dance"** (*Оксфордский словарь танца*) Автор: Дебора Джилиберто Дата выпуска: 2000 год **"The Dance Encyclopedia"** (*Энциклопедия танца*) Автор: Джон Крензель и Тодд ДеОча Дата выпуска: 2007 год **"Dance Anatomy"** (*Анатомия танца*) Автор: Джейксон М. Вайром и Донна К. Койо Дата выпуска: 2010 год **"The Dance Notation Bureau's Complete Dictionary of Movement Notation"** (*Полный словарь нотации движения Бюро нотации танца*) Автор: Гертруда Размуссен Дата выпуска: 1977 год
4	Медиатека	CD-диски с фонограммами
	Электронные образовательные ресурсы	http://ddut-penza.ru/forteachers/
	Методические материалы	1. **"Учебник хореографии для детей"** (автор: Нина Федоровиц) Этот учебник предназначен для детей и начинающих танцоров. Он включает в себя основы классического

		и современного танца, а также упражнения для развития координации и гибкости. 2. **"Детская хореография: основы и упражнения"** (автор: Екатерина Иванова) Эта книга предлагает методику обучения детей танцевальной хореографии. Она включает в себя шаги, движения и упражнения, разработанные специально для детей. **3. "Танцы для детей: методическое пособие"** (автор: Ольга Петрова) Это методическое пособие содержит информацию о различных стилях танца, игровых упражнениях и советах по организации занятий хореографией для детей разного возраста. 4. **"Хореография для детей: от игры к искусству"** (автор: Анна Михайлова) Эта книга предоставляет уроки хореографии для детей с разными уровнями подготовки. Она также содержит советы по созданию собственных танцевальных номеров. 5. **"Танцевальные игры и упражнения для детей"** (автор: Мария Сидорова) Эта книга содержит множество танцевальных игр и упражнений, которые могут быть использованы для развития координации, равновесия и танцевальных навыков у детей. 6. **"Детская хореография: танцевальные номера и постановки"** (автор: Елена Гаврилова)

		Эта книга предоставляет готовые танцевальные номера и постановки для детей. Она может быть полезной для учителей и инструкторов, работающих с детьми в школах и студиях.
	Дидактические материалы	1. **Иллюстрации поз и движений**: Большие плакаты или картинки, на которых изображены основные позы и движения хореографии. Это поможет детям визуально представить, как должны выглядеть их движения. 2. **Видеоуроки**: Короткие видеоуроки, где демонстрируются различные танцевальные движения и комбинации. Это может быть полезным для детей, чтобы они могли следовать движениям. 3. **Музыкальные рекомендации**: Список популярных музыкальных композиций, которые подходят для хореографии. Пояснить, как выбирать музыку под свой танец. 4. **Брошюры или памятки**: Брошюры или памятки с основами хореографии, включая описание базовых поз и движений, примеры комбинаций и советы по выполнению. Раздать их детям на занятиях. 5. **Карточки с движениями**: Подготовить набор карточек с изображениями различных движений и поз. Дети могут использовать их для создания собственных комбинаций и игр в хореографические задания.

		6. **CD с музыкой**: Создать компакт-диски с разнообразной музыкой, подходящей для хореографии, и раздать их детям, чтобы они могли практиковать дома. 7. **Схемы движений**: Подготовить схемы движений в виде диаграмм или инструкций, которые дети могут использовать в качестве референса при тренировках.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 755244614922051866036868312952293688738895511 28

Владелец Рубцова Марина Сергеевна

Действителен С 03.11.2026 по 03.11.2027