

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Тавринская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании методического  
объединения «МИФ»  
Протокол № 1 от 26.08.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Танцы»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год (136 часов)

Автор-составитель: Иванова Е.Л.,  
педагог дополнительного образования

с. Русская Тавра

## **Пояснительная записка**

В основу рабочей программы взяты следующие нормативно-правовые документы:

1. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
2. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г №678-р;
3. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».;
4. Письмо министерства образования и науки Российской Федерации от 14 декабря 2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
5. Программа разработана на основе Примерных программ внеурочной деятельности основного общего образования. Авторы: Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. (М.: Просвещение, 2011).

**Актуальность программы.** В настоящее время активно пропагандируются новые формы танцевального искусства, популярные танцевальные стили и направления современной хореографии. Тенденция увлечения современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности среднего возраста через танцевальную деятельность посредством современной хореографии, адаптироваться к условиям современной жизни. Современный танец развивается, следуя за новейшими музыкальными тенденциями, а значит, он всегда находится на самом пике моды, то есть сиюминутного спроса, как детей, так и родителей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что она обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области современного танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

**Цель программы:** раскрытие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей младшего и среднего школьного возраста посредством хореографии через танцевально-игровую деятельность.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

Программа разработана для учащихся 10-14 лет. На изучение предмета отводится 4 часа в неделю, итого 136 часов за учебный год.

### **Задачи:**

#### **Личностные:**

- создание условий дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности, адаптации к современной жизни;
- развитие у детей интереса и уважения к танцевальному искусству;

- воспитание художественного вкуса;
- формирование ответственного отношения к обучению, готовности учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- воспитание у учащихся самостоятельности, наблюдательности, аккуратности и умения
  - работать в коллективе;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

#### **Образовательные (программные):**

- ознакомление учащихся с основами хореографического мастерства;
- обучение элементам классического, народного и современного танца;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование правильной осанки с помощью специальных упражнений;
- овладение начальными навыками актерского мастерства;
- организация постановочной и репетиционной деятельности.
- развитие физических качеств: гибкость, координация движений, равновесие, мышечная
  - силу, выносливость

#### **Метапредметные:**

- развитие музыкальных способностей: чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на
  - музыку;
- развитие музыкально-игровых образов, танцевальной выразительности, артистизма;
- развитие фантазии, способности к импровизации;
- развитие мотивации к творческой деятельности;
- развитие интереса к самостоятельной и коллективной работе.

#### **Методы и формы обучения.**

Изучение материала идёт с помощью следующих методов обучения: метод использования слова, метод наглядности, практические методы, импровизационный метод, метод разучивания по частям.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### **Обучающиеся умеют:**

- ориентироваться в танцевальном зале;
- следить за внешним видом;
- выполнять ритмические упражнения;
- выполнять элементы классического танца;
- выполнять движения народного танца;
- выполнять простейшие перестроения;
- различать музыкальные части;
- выполнять комплекс упражнений для гибкости в партере;
- исполнять танцевальный репертуар;
- передавать содержание танцевального образа движениями;
- передавать в игре взаимосвязь нескольких персонажей

**Обучающиеся владеют:**

- элементами музыкальной грамоты;
- комплексом упражнений для гибкости в партере;
- танцевальным репертуаром;
- основными позициями и положениями рук и ног;
- ритмическими упражнениями, элементами классического танца.

**Метапредметные результаты:**

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории;
- сформированность творческого мышления, навыки продуктивного сотрудничества;
- владение культурой коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- владение навыками контроля и самоконтроля;
- самокритичность в оценке своих способностей.

**Личностные результаты:**

- готовность и способность к саморазвитию;
- развитие умений и навыков познания и самопознания;
- опыт танцевальной деятельности;
- личностное самоопределение;
- устойчивая мотивация и познавательный интерес к танцу и хореографической деятельности.

**Предполагаемый результат деятельности:**

- проявление самостоятельности и творческой инициативы у среднего дошкольного возраста в танце.

**Работа с родителями предусматривает:**

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы и консультации; профилактические беседы;
- анкетирование, социологический опрос родителей;
- совместные воспитательные мероприятия.

**Форма обучения:** очная, очная с применением дистанционных технологий.

**Режим занятий:** единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Форма занятий - групповая. Состав групп постоянный, разновозрастный. Продолжительность одного занятия составляет 40-45 мин. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут. На год обучения отводится 136 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Танцы»****Модуль 1 «Введение в программу».****Тема 1.1 Введение в программу****Теория:**

Цели и задачи, содержание и форма занятий в группе. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий. Правила поведения в танцевальном зале.

*Формы и методы обучения:* беседа, инструктаж.

*Форма подведения итогов:* опрос.

*Практические занятия:* собеседование.

Знакомство с учащимися, маршировка под музыку с целью ознакомления с ритмичностью учащихся.

*Формы и методы обучения:* практическое занятие; наглядно-зрительный, наглядно-слуховой.

*Формы и методы подведения итогов:* практическая работа.

### **Тема 1.2 Начальный контроль**

*Практические занятия:* Комплекс упражнений на выносливость, гибкость.

*Формы и методы обучения:* практическое занятие; наглядно-зрительный, наглядно-слуховой.

*Формы и методы подведения итогов:* практическое и творческое задание.

## **Модуль №2. Азбука музыкального движения.**

### **Тема 2.1. Мелодия и движение. Такт и затакт.**

*Теория:*

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Такт и затакт.

*Формы и методы обучения:* беседа+практика

*Форма подведения итогов:* опрос.

### **Тема 2.2. Музыкально-ритмические упражнения**

*Практические занятия:* разучивание и закрепление упражнений, направленных на развитие ритма и координации (умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку)

Музыкально-пространственные упражнения:

- маршировка в темпе и ритме музыки;
- шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево;
- повороты на месте (строевые);
- продвижение на углах, с прыжком (влево, вправо);
- фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно;
- из одного круга в два и обратно;
- продвижение по кругу (внешнему и внутреннему);
- звездочка;
- конверт

Танцевальные шаги:

- с носка на пятку;
- с фигурной маршировкой;
- шаги в образах (животных).

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, практический, наглядно – зрительный, наглядно – слуховой.

*Форма подведения итогов:* практическая работа.

## **Модуль 3 «Элементы классического танца».**

### **Тема 3.1. Знакомство с основами классического танца.**

*Теория:*

Знания и навыки основ классического танца. Специфика танцевального шага и бега. Знакомство с позициями и положениями рук и ног. Выработка правильной осанки,

опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

*Формы и методы обучения:* теоретическое занятие; беседа.

*Форма подведения итогов:* беседа.

### **Тема 3.2. Упражнения у станка.**

*Практические занятия:* разучивание и закрепление упражнений направленных на выработку правильной осанки; на развитие эластичности, выворотности, силы мышц ног, гибкости корпуса, танцевального шага.

постановка корпуса (в выворотной позиции лицом к станку, со второгополугодиядержась за станок одной рукой);

- позиции ног - 1, 2, 3, 5;
- постановка рук 1, 2, 3;
- подготовительное положение;
- деми плие: по 1, 2, 3 позициям;
- батман тандю;
- рон де жамб пар тер по точкам;
- релеве (подъем на полупальцы в 1-ой позиции);
- соте;
- пор де бра (перегибы корпуса).

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* практическая работа.

### **Тема 3.3. Упражнения для гибкости в партере.**

*Практические занятия:*

Разучивание и закрепление комплекса упражнений на растягивание для улучшения гибкости:

- «Макушку тянем к потолку»;
- «Пружинка»;
- «Книжечка»;
- «Угол» (попеременно каждой ногой под 45°);
- «Группировка»;
- «Покажи пяточку»;
- «Лодочка»;
- «Лягушка»;
- «Шпагатики»

*Формы и методы обучения:* практические занятия; наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* практическая работа.

## **Модуль 4 «Элементы народных танцев»**

### **Тема 4.1. Знакомство с культурой разных народов.**

*Теория:*

Знакомство с культурой разных народов. Особенности народных движений. Характерные положения рук, особенности открывания и закрывания. Сюжеты и темы «Хоровод» и «Пляски». Костюмы. Прослушивание фольклорной музыки, песен.

*Формы и методы обучения:* беседа.

*Форма и методы подведения итогов:* беседа.

### **Тема 4.2. Положения, движения, комбинации.**

*Практические занятия:*

Разучивание и закрепление танцевальных элементов народных танцев, направленных на развитие творческих и созидательных способностей учащихся.

Позиции и положения рук:

- 1, 2, 3;
- руки на поясе;
- подбоченившись «кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс»;
- обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу;
- руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движению;
- руки убраны за спину.

Шаги:

- танцевальный шаг с носка;
- простой шаг вперед;
- переменный шаг вперед;
- шаг на полупальцах;
- легкий бег.

Притопы:

- тройной;
- одинарные;
- каблуком.

Танцевальные движения:

- припадание на месте с продвижением в сторону;
- боковой галоп;
- прямой галоп;
- подскоки;
- «гармошка»;
- «ковырялочка».

Танцевальные этюды, комбинации.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* практическая работа.

### **Тема 4.3. Промежуточная аттестация**

*Практические занятия:* Комплекс упражнений с элементами народного танца, комплекс упражнений на гибкость.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* творческий отчет.

## **Модуль 5 «Основы современного танца».**

### **Тема 5.1. Стили и направления современной хореографии**

*Теория:*

Стили и направления современной хореографии. Характер и манера исполнения современных танцев. Прослушивание современной музыки. Знание требований, предъявляемых к исполнению современных танцев: грамотность, музыкальность, выразительность. Значение правил исполнения парных и массовых танцев: понятие об интервалах; понятие о движении по линии танца и против линии танца; согласованность движений.

*Формы и методы обучения:* беседа.

*Форма подведения итогов:* опрос.

### **Тема 5.2. Элементы и движения танца «Весёлая зарядка»**

*Практические занятия:*

Разучивание и закрепление элементов и движений танца на основе простых движений с несложной координацией направленных на развитие творческих способностей учащихся.

Элементы танца «Весёлая зарядка»:

- марш на месте с хлопками рук над головой;
- марш вперёд и назад с движениями и положениями рук;
- хлопки у правого и левого плеча;
- движения головой: наклоны;
- удар пятками по 6-й позиции;
- прыжки на месте и в повороте.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* творческая работа.

### **Тема 5.3. Элементы и движения танца «Тик-так»**

*Практические занятия:*

Разучивание и закрепление элементов и движений танца на основе простых движений с несложной координацией направленных на развитие творческих способностей учащихся

Элементы танца «Тик-так»:

- маршеобразные шаги на месте с продвижением вперед, назад, в повороте;
- сгибание рук в приседании;
- хлопки;
- «завод часов»;
- «циферблат».

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* творческая работа.

### **Тема 5.4. Элементы и движения танца «Полька»**

*Практические занятия:*

Разучивание и закрепление элементов и движений танца, направленных на развитие творческих способностей учащихся.

Элементы танца «Полька»:

- подготовка к подскоку;
- подъем на полупальцы;
- сгибание ноги;
- подскоки на месте в повороте, вперед и назад;
- боковой и прямой галоп;
- притопы;
- переступания: переменно, с продвижением вперед – назад, вправо - влево;
- хлопки.

Шаги:

- с подскоком на месте;
- с продвижением;
- в повороте;
- па польки по 6-й и 3-й позициям.

*Формы и методы обучения:* практические занятия; словесный, наглядный, практический.

*Формы и методы подведения итогов:* творческая работа.

## **Модуль 6 «Постановочная и репетиционная работа». Тема 6.1. Принципы составления композиции танца.**

*Теория:*

Содержание и характер танца, манера исполнения. Принципы составления композиции танца. Соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные этюды, комбинации, композиции, фигуры и целый танец. Изучение рисунка танцевальной композиции. *Формы и методы обучения:* беседа.



*Форма и методы подведения итогов: опрос.*

## **Тема 6.2. Постановка танца.**

*Практические занятия:*

Соединение элементов танца в:

- комбинации;
- фигуры;
- композицию (законченное соединение движений).

Положения, позы в танце.

Рисунок танца:

- перестроения (из линии в круг, в две линии, в полукруг);
- проходки.

Постановка:

- танцевальных комбинаций;
- фигур;
- целого танца.

Отработка движений и фигур танца.

Формы и методы: практические занятия; словесный, практический, наглядно – зрительный, наглядно – слуховой.

Форма подведения итогов: творческое задание.

## **Модуль 7 «Музыкально-игровое творчество».**

### **Тема 7.1. Игра - важный метод приобщения.**

*Теория:*

Игра - важный метод приобщения, активизации интереса к музыке и к созданию музыкально-двигательных образов. Музыкально-творческие игры, специальные и игровые задания. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения. Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Условия игры. Ход и правила игры. Приёмы имитации, подражания, ролевые ситуации. Активизация внимания.

*Формы и методы обучения: беседа.*

*Форма подведения итогов: беседа.*

### **Тема 7.2. Игры. Задания.**

*Практические занятия:*

Музыкально-творческие игры:

- «Нитка – иголка»;
- «Кот и мыши»;
- «Птички клюют зёрнышки».

Специальные задания:

- «Угадай движение»;
- «Зайки прыгают»;
- «Мышки бегают».

Игры на определение динамики и характера музыкального произведения:

- «К своим флажкам»;
- «Гулливер и лилипуты»;
- «Группа, смирно!»;
- «Музыкальные змейки»
- «Пятнашки».

Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений:

- «День – ночь»;
- «Запев – припев»;

- «Нам не страшен серый волк»;
- «Горелки»;
- «Дети и медведь»;
- «Трансформеры».

*Формы и методы:* практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, игровой.

*Форма подведения итогов:* творческое задания, игра-соревнование.

### **Тема 7.3. Промежуточная аттестация.**

*Практические занятия:* Комплекс упражнений на современной хореографии.

*Формы и методы:* практические занятия; словесный, практический, наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, игровой.

*Форма подведения итогов:* творческий отчет.

## **Модуль 8 «Репетиции, концертные выступления».**

### **Тема 8.1. Знакомство с танцевальными коллективами города.**

*Теория:*

Знакомство с танцевальными коллективами города.

*Формы и методы обучения:* собеседование.

*Форма подведения итогов:* опрос.

### **Тема 8.2 Подготовка к отчетным мероприятиям. Посещение танцевальных коллективов и мероприятий города.**

*Практические занятия:*

Репетиционная работа, направленная на совершенствование техники движений и готовности к концертным выступлениям. Посещение танцевальных коллективов города, различных праздников, конкурсов, фестивалей с целью повышения танцевальной культуры учащихся.

*Формы и методы обучения:* практическая работа.

*Форма подведения итогов:* творческая работа, собеседование, анализ.

## **Модуль 9 «Заключительное занятие».**

### **Тема 8.1. Подведение итогов.**

*Теория:*

Подведение итогов работы группы за учебный год. Обсуждение планов на следующий год. Задания на лето.

*Формы и методы обучения:* самоанализ.

*Форма подведения итогов:* опрос.

*Практическое занятие:*

Исполнение разученных танцевальных композиций.

*Формы и методы обучения:* практическая работа.

*Форма подведения итогов:* концерт.

## **Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестаци и/</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	

					<b>контроля</b>
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
1.1.	Введение в программу	2	1	1	собеседование практическая работа
1.2	Начальный контроль	2		2	практическое и творческое задание
<b>2.</b>	<b>Азбука музыкального движения</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
2.1.	Мелодия и движение. Такт и затакт.	2	2		опрос
2.2.	Музыкально-ритмические упражнения	12	-	12	практическая работа
<b>3.</b>	<b>Элементы классического танца</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	
3.1	Знакомство с основами классического танца.	2	2	-	беседа
3.2.	Упражнения у станка	14	-	14	практическая работа
3.3.	Упражнения для гибкости в партере	8	-	8	практическая работа
<b>4.</b>	<b>Элементы народных танцев</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
4.1.	Знакомство с культурой разных народов.	2	2	-	беседа
4.2.	Положения, движения, комбинации.	12	-	12	практическая работа
4.3	Промежуточная аттестация	2		2	творческий отчет
<b>5</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
5.1.	Стили и направления современной хореографии	4	4	-	опрос
5.2.	Элементы и движения танца «Весёлая зарядка»	8	-	8	творческая работа
5.3	Элементы и движения танца «Тик-так»	8	-	8	творческая работа
5.4.	Элементы и движения танца «Полька»	18	-	18	творческая работа
<b>6.</b>	<b>Постановочная и репетиционная работа.</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	
6.1.	Принципы составления композиции танца	2	2	-	опрос
6.2.	Постановка танца	16	-	16	творческое задание
<b>7.</b>	<b>Музыкально-игровое творчество</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
7.1.	Игра – важный метод приобщения	2	2	-	беседа
7.2.	Игры. Задания.	6	-	6	творческое задание, игра- соревнование
<b>8.</b>	<b>Репетиции, концертные</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	

	<b>выступления</b>				
8.1.	Знакомство с танцевальными коллективами города.	2	2	-	опрос, собеседование
8.2.	Подготовка к отчетным мероприятиям. Посещение танцевальных коллективов и мероприятий города.	10	-	10	творческая работа, анализ, собеседование
<b>9.</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
9.1	Промежуточная аттестация	2		2	творческий отчет
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>17</b>	<b>119</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968222

Владелец Соколова Елена Анатольевна

Действителен с 15.10.2025 по 15.10.2026