

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРНО-МЕТАЛЛУРГИЧЕСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Принята
Педагогическим советом
МБОУ ГМ СОШ
Протокол от 31.08.2026 №10

Утверждена директором
МБОУ ГМ СОШ Дегтевой Т.И.
(Приказ от 01.09.2026 №222/од)



Т.И. Дегтева

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

Возраст обучающихся: 9-14 лет
Срок реализации: 1 год (96 часов)

Автор-составитель:
Другалева Н.В.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00B3EEE7864C7D08B78B849F451A988DB6
Владелец: Дегтева Татьяна Ивановна
Действителен: с 07.10.2025 до 31.12.2026

г. Нижний Тагил
2026 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Дополнительное образование сегодня предлагает многообразие возможностей для вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие общей культуры учащихся, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития; этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности занятия хореографией.

Хореографическое искусство — это массовое искусство, доступное всем. Благодаря систематическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства. Занятия хореографией способствуют развитию общекультурного кругозора, формируют определённые эстетические принципы и ценности, а также позитивные физиологические показатели человека: физическое здоровье и выносливость, гармоничное телосложение. Танец всегда играл особую роль в культуре каждого народа. Занятие танцем — это не просто знакомство и освоение азов хореографии, это приобщение к мировому культурному наследию, привитие любви к хореографическому искусству.

Содержание программы:

Танец — это:

- шаг к самому себе — раскрытие своих возможностей, узнавание себя, самоопределение;
- шаг к новым возможностям — разнообразный досуг, интересные занятия, общение со сверстниками, педагогами, родителями;
- шаг в творчество — совершенствование себя как личности, как танцора-исполнителя, выход на сцену, сотворчество с педагогами;
- шаг в профессию — профессиональное самоопределение.

Основное назначение программы — всестороннее развитие ребёнка, которое наиболее плодотворно в рамках такой организационной структуры, как студия, где с одной педагогической целью в работу включаются сразу несколько педагогов. Они могут корректировать учебный план в каждой отдельной группе для более дифференцированного подхода обучения (индивидуальные занятия или групповые, отдельно мальчики или девочки, репетиционные занятия и т.д.). Благодаря предложенным в программе средствам, методам и формам обучения воспитанники становятся универсальными исполнителями различных направлений хореографического искусства, а также социально-адаптированной личностью со сформированными чёткими и ясными нравственными ориентирами в жизненном и профессиональном самоопределении.

Программа разработана на основе многолетнего опыта работы студии и анализа существующих программ в области хореографии. Главной отличительной особенностью программы является вариативный характер содержания.

Нормативно-правовая основа программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».

7. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652Н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Минпросвещения России от 08.05.2026 № 316 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам...».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
16. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»)».
18. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».
19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
20. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
21. Методические рекомендации Минпросвещения России по разработке дополнительных общеразвивающих программ (письмо от 23.01.2026 № АБ-254/06).

22. Устав МБОУ ГМ СОШ.

23. Положение о дополнительных общеразвивающих программах МБОУ ГМ СОШ.

Новизна программы состоит в расширении содержания учебного материала за счёт:

- интеграции различных хореографических дисциплин в образовательную деятельность;
- использования воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из школьников, их родителей и педагогов дополнительного образования;
- включения современных танцевальных направлений и элементов цифровых технологий (видеозапись выступлений, онлайн-репетиции, участие в дистанционных конкурсах).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, осуществляя процесс творчества, ребёнок испытывает целую гамму положительных эмоций как от процесса деятельности, так и от полученного результата. Творческая деятельность способствует оптимальному и интенсивному развитию высших психических функций, таких как память, мышление, восприятие, внимание. Последние, в свою очередь, определяют успешность учёбы. Творческая деятельность развивает личность ребёнка, помогает ему усваивать моральные и нравственные нормы — различать добро и зло, сострадание и ненависть, смелость и трусость и т.д. Создавая свои творческие произведения, учащиеся отражают в них своё понимание жизненных ценностей, свои личностные свойства, по-новому осмысливают их, проникаются их значимостью и глубиной.

Цель программы: создание условий для формирования и развития творческих способностей учащихся, культуры здорового и безопасного образа жизни, социального, культурного и профессионального самоопределения личности, её творческой самореализации.

Задачи программы:

1. **Обучающие:** обеспечить формирование комплекса знаний, умений и навыков по хореографии с учётом индивидуальных потребностей, способностей и состояния здоровья учащихся и закрепление полученных навыков в концертной деятельности, фестивалях и конкурсах.
2. **Развивающие:** развивать познавательный интерес к танцу, коммуникативные качества личности; творческое мышление и воображение, способность к саморазвитию и самореализации; способствовать развитию инициативности, самостоятельности и ответственности.
3. **Воспитательные:** приобщить к здоровому и безопасному образу жизни, а также к духовно-нравственным и социокультурным ценностям и принятым в обществе правилам и нормам поведения в интересах человека, семьи, общества; способствовать повышению компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа «Танцы "Класс"» носит дифференцированный и вариативный характер.

Уровень	Предметные	Метапредметные	Личностные
Уровень для продолжающих	углублённые представления об искусстве танца; закрепление и совершенствование исполнительских	развитие воображения, внимания, памяти; укрепление познавательного интереса к	взаимодействие с другими обучающимися группы и педагогом; развитие физических качеств, выносливости;

Уровень	Предметные	Метапредметные	Личностные
	навыков: чувство ритма, слушание музыки, ориентирование в пространстве, неловкость коленей и стоп, осанка; уверенное определение сильной доли в музыке и различие длительностей нот; знание различий «народной» и «классической» музыки; грамотное исполнение движений повышенной сложности; выполнение упражнений с предметами и без них под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4; точное начало и окончание движения вместе с музыкой; уверенная координация движений рук, ног и головы при ходьбе, беге,	хореографии; устойчивая мотивация к совершенствованию полученных навыков и умений; развитие коммуникативных умений: свободное общение со сверстниками, старшими товарищами, педагогами и взрослыми	развитие личностных качеств: дисциплинированности, ответственности, целеустремленности, готовности помочь, равнодушия, дружелюбия; позитивное отношение к образовательной деятельности как к единственному пути для получения высокого результата в обучении

Уровень	Предметные	Метапредметные	Личностные
	галопе; ориентирование в пространстве: выполнение поворотов, движение по линии танца; чёткое определение право и лево в движении; работа в паре и синхронизация движений; знание названий общеразвивающих упражнений, пройденных в течение года обучения; знание названий танцевальных шагов и умение их правильно исполнять (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп, полька, дробные выстукивания); слышание изменений звучания музыки и передача их изменением движения;		

Уровень	Предметные	Метапредметные	Личностные
	выполнение с чётким исполнением подражательных движений; умение танцевать в ансамбле; умение правильно ориентироваться на сценической площадке; умение замечать свои ошибки и ошибки других учеников; умение свободно и правильно держать корпус, голову в тех или иных позах согласно выполнению движения или комбинации; владение навыками вращений на середине зала и по диагонали; опыт участия в концертной деятельности, фестивалях и конкурсах		

Адресат программы. Программа рассчитана на детей **9–14 лет**, которые принимаются в студию по предварительному отбору, направленному на выявление лиц, которые по своим способностям, качествам организма и личности наиболее подходят к особенностям осваиваемой программы. Программа предназначена для обучающихся, имеющих начальную хореографическую подготовку и продолжающих обучение.

Все дети, особенно школьники младшего и среднего возраста, любят заниматься искусством. Они с увлечением поют и танцуют, лепят и рисуют, сочиняют музыку и стихи и т.д. Творчество делает жизнь учащихся богаче, полнее, радостнее. В ребёнке любого возраста необходимо поддерживать и раскрывать любое его стремление к творчеству, какими бы наивными и несовершенными ни были результаты этих стремлений. На каждом занятии необходимо воспитывать, раскрепощать, настраивать на позитивное восприятие окружающего мира, создавать творческую атмосферу. Творческая самостоятельность призвана развивать у учащихся самостоятельность, творческий подход и инициативу во всех заявленных в программе возрастах.

Формы реализации. На занятиях используется фронтальная, групповая и индивидуальная формы работы.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения: уровень для продолжающих.

Периодичность занятий — 3 раза в неделю по 1 занятию (45 минут).

Объём программы: 96 часов, из них 31 час — теория (32% от общего объёма), 65 часов — практика (68% от общего объёма).

Форма реализации: очная.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№	Наименование раздела	Часов в неделю	Кол-во недель в году	Всего часов в год
1	Партерно-гимнастический комплекс	1	32	32
2	Народный танец (танцевально-ритмический комплекс)	1	32	32
3	Подготовка концертных номеров	1	32	32
Итого часов:		3	32	96

Дополнительные разделы (вне сетки часов):

- Концерты, фестивали и конкурсы — по плану мероприятий школы и города.
- Социально-адаптационная деятельность — участие в праздниках коллектива, школы, посещение музеев, кинотеатров, театров.
- Проекты — участие в проектах «Аниматоры у Ёлки», «Отчётный концерт».
- Текущий и итоговый контроль — по календарному графику.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Партерно-гимнастический комплекс

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу введён «Партерно-гимнастический комплекс», задача которого состоит в том, чтобы с помощью

специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического танца.

Основное достоинство гимнастики как средства физического воспитания учащихся заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки. Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребёнка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но ещё гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии. За время обучения организм ребёнка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создаёт особую атмосферу в танцевальном классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

1. Упражнения для стоп

1. Шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах.
2. Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции.
3. Лёжа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращённая I позиция), вытянуть стопы по I позиции.
4. Relevé на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъёмом колена (лицом к станку).
5. Из положения — сидя на пятках, подняться на пальцы (подъём должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Всё сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.
6. Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение — сидя на подъёме, руки опираются около стоп.
7. Лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на полупальцы (колено находится в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

2. Упражнения на выворотность

1. Лёжа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.
2. «Лягушка»: а) сидя; б) лёжа на спине; в) лёжа на животе; г) сидя на полу — руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперёд.
3. Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперёд.
4. Лёжа на спине, подъём ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

3. Упражнения на гибкость вперёд

1. «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы.
2. «Складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперёд, руки и стопы вытягиваются.
3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).
4. В глубоком plié по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
5. Спина к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб корпуса.

4. Развитие гибкости назад

1. Лёжа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз — поза «сфинкса».
2. Лёжа на животе, port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко» с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.
4. «Корзиночка». В положении лёжа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бёдра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).
5. «Мост», стоя на коленях: в положении лёжа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бёдра и туловище вверх. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

5. Силовые упражнения для мышц живота

1. Лёжа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз.
2. «Уголок»: а) из положения — сидя, колени подтянуть к груди; б) из положения — лёжа.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. Лёжа на спине battement relevé lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond de jambe собрать в 1 позицию.

6. Силовые упражнения для мышц спины

1. Лёжа на животе, подъём и опускание туловища (руки вперёд или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лёжа на животе, подъём и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
3. «Самолёт». Из положения — лёжа на животе, одновременный подъём и опускание ног и туловища.
4. «Лодочка». Перекаты на животе вперёд и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счёт упражнения № 4).
6. «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперёд, поставить ладони на пол перед стопами. Поочерёдно переступая руками вперёд, принять положение — упор лёжа на животе. Затем движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
7. Упражнение в парах: лёжа на животе, подъём и опускание туловища (руки в III позиции). Партнёр придерживает за колени.
8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперёд, поставить ладони на пол перед стопами. Поочерёдно переступая руками вперёд, принять положение «упор лёжа». При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

7. Упражнения на развитие шага

1. Лёжа на полу, battement relevé lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях.
2. Лёжа на полу, grand battement jeté по 1 позиции во всех направлениях.
3. Лёжа на спине battement relevé lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в 1 позицию вверх.
4. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ногу.
5. Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину.
6. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.
7. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперёд.
8. Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9. Сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперёд и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать всё в обратном порядке.
10. Лёжа на боку, *battement développé* правой ногой, с сокращённой стопой. Захватить её: а) правой рукой, б) левой рукой.
11. Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперёд, б) в сторону, в) назад.

8. Прыжки

1. *Temps sauté* по VI и 1 позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. «Пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращёнными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.

2. Танцевальные движения

1. Поклон (простой, поясной).
2. Шаги: маршевый, шаг с пятки, сценический, на высоких полупальцах с поджатой назад, на полупальцах с высоко поднятым коленом вперёд, переменный, мелкий, с продвижением вперёд (хороводный), приставной шаг с приседанием, с притопом в продвижении вперёд и назад.
3. Бег (сценический, на полупальцах, лёгкий (ноги назад), стремительный, «лошадки» на месте и в продвижении, «жете» на месте и в продвижении с выводом ног вперёд и назад.
4. Прыжки (на месте по VI позиции, с продвижением вперёд).
5. Притоп (простой, двойной, тройной).
6. Позиции ног (понятие «правая и левая нога», первая позиция свободная, первая позиция параллельная, вторая позиция параллельная, вторая свободная).
7. Хлопки (хлопки в ритмическом рисунке, хлопки в парах с партнёром).
8. Изучение ударов стопой в сочетании с хлопками (стоя на месте).

3. Музыкально-ритмические игры (по выбору педагога)

II. Народный танец

Обучение народно-сценическому танцу совершенствует координацию движений, способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата. Кроме того, занятия народно-сценическим танцем позволяют учащимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных народов, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

1. Русский поклон: а) простой поясной на месте; б) простой поясной с движением правой руки к левой стороне груди, затем в 3 позицию, левая рука в подготовительном положении.
2. Основные положения и движения рук:
 - ладони, сжатые в кулачки, на талии (подбоченившись);
 - руки скрещены на груди;
 - одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку;
 - положения рук в парах: а) держась за одну руку, б) за две, в) под руку, г) «воротца»;
 - положения рук в круге: а) держась за руки, б) «корзиночка», в) «звёздочка»;
 - движения рук: а) подчёркнутые раскрытия и закрытия рук, б) раскрытия рук в сторону (ладонями вверх в 3 позицию), в) взмахи с платочком, г) хлопки в ладоши.
3. Русские ходы и элементы русского танца:
 - простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах;
 - переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30–45°, на полупальцах;
 - этот же ход;

- переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу;
 - переменный ход с *plié* на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног;
 - тройной шаг на полупальцах с ударом на четвёртый шаг всей стопой в пол;
 - шаг с мазком каблучком и вынесением сокращённой стопы на воздух на 30–45°;
 - комбинации из основных шагов.
4. «Припадание» и «Упадание»:
- по 1 прямой позиции;
 - вокруг себя по 1 прямой позиции;
 - по 5 позиции;
 - вокруг себя и в сторону.
5. Подготовка к «верёвочке»:
- без полупальцев, без проскальзывания;
 - с полупальцами, с проскальзыванием;
 - «косичка» (в медленном темпе).
6. Подготовка к «молоточкам»:
- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади;
 - «ПА-5» без задержки.
7. Подготовка к «моталочке»:
- по 1 прямой позиции с задержкой ноги сзади, впереди;
 - «ПА-5» «моталочка» в «чистом» виде.
8. «Гармошечка»: начальная раскладка с паузами в каждом положении:
- «лесенка»;
 - «ёлочка»;
 - исполнение в «чистом» виде.
9. «Ковырялочки»:
- простая, в пол;
 - простая, с броском ноги на 45° и небольшим отскоком на опорной ноге;
 - «ковырялочка» на 90° с активной работой корпуса и ноги;
 - в чередовании с одинарными, двойными и тройными притопами.
10. Основы дробных выстукиваний:
- простой притоп;
 - двойной притоп;
 - в чередовании с приседанием и без него;
 - в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши (у мальчиков с хлопущей);
 - подготовка к двойной дробь;
 - двойная дробь;
 - «трилистник»;
 - «трилистник» с двойным и тройным притопом;
 - переборы каблучками ног;
 - переборы каблучками ног в чередовании с притопами.
11. Хлопки и хлопущие для мальчиков:
- одинарные;
 - двойные;
 - тройные;
 - фиксирующие;
 - скользящие (в ладоши, по бедру, по голенищу сапог).
12. Подготовка к присядкам и присядки:
- подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз по 1 прямой и 1 позициям);
 - подкачивание на приседании по 1 прямой и 1 позициям;
 - «мячик» по 1 прямой и 1 позициям;

- подскоки на двух ногах;
- поочерёдные подскоки с подъёмом согнутой ноги вперёд;
- присядки на двух ногах;
- присядки с выносом ноги на каблук;
- присядки с выносом ноги в сторону на 45°.

Подготовка к вращениям на середине зала

- полуповороты по четвертям круга приёмом *plié-relevé*;
- полуповороты по четвертям круга приёмом *шаг-retiré*;
- полуповороты по четвертям круга приёмом *plié-каблочки*;
- припадание по первой прямой позиции по схеме: три на месте, а четвёртое в повороте на 45°;
- подскоки по той же схеме;
- «поджатые» прыжки по той же схеме;
- подготовка к *tours* (мужское);
- вводится поворот на 90° во всех вращениях.

Подготовка к вращениям и вращения по диагонали класса

- приёмом *шаг retiré* по схеме: 2 шага *retiré* на месте, 2 в повороте на 90°, 5, 6, 7, 8 шаги на месте;
- к концу полугодия: 2 шага *retiré* на месте, 2 в повороте на 180°, 5, 6 фиксация, 7, 8 пауза; поворот на 4 шага *retiré* на 180°;
- подскоки разучиваются по той же схеме.

На основе пройденных движений составляются этюды малых и больших форм.

Вращения на середине зала

1. Отскоки по 1 прямой позиции в повороте с выносом правой ноги на каблук.
2. Поворот *plié-retiré* с переступанием на полупальцах.
3. Вращение по 2 позиции невыворотом, стремительно.
4. Бег на месте со скоком в 1 прямую позицию на сильную музыкальную долю.
5. Вращения мужского характера в сочетании с изученными движениями народного танца.

Вращения по диагонали зала

1. *Chaîné*: *chaîné* в сочетании с вращением на мелких переступаниях в *demi plié*; *chaîné* в сочетании с вращением на каблочки; то же с двойным вращением — 2 полугодие.
2. Маленькие «блинчики» в сочетании с воздушной прокруткой и *grand rond* приёмом «обертас» с высотой на 45° — 1 полугодие и 90° — 2 полугодие.
3. Вращение на перескоках с ударами по 1 прямой позиции (стремительное).
4. Вращения в характере пройденных национальных танцев.
5. Вращения мужские с использованием трюковых элементов.

Вращения по кругу зала

Отработка концовок во вращениях соответственно пройденным приёмам вращений на середине зала. Вращения в различных сочетаниях и в различных музыкальных ритмах. Вращения в характере изученных национальностей.

III. Подготовка концертных номеров

Содержание раздела «Подготовка концертных номеров» на каждом уровне различается лексической и композиционной насыщенностью создаваемых хореографических произведений, зависящих от уровня обучения танцоров. Содержание раздела направлено на создание богатого и востребованного репертуара, который позволит успешно принимать участие в конкурсах и фестивалях различного уровня.

Процесс подготовки концертных номеров формирует у детей и подростков исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребёнка. Учащиеся должны получить возможность раскрыть

заложенные в каждом творческие задатки и реализовать их в соответствующем репертуаре за период обучения.

Раздел «Подготовка концертных номеров» неразрывно связан со всеми другими разделами программы.

Для более углублённого изучения раздела «Подготовка концертных номеров» необходимо посещение концертов профессиональных и любительских коллективов, выставок, музеев с последующим их обсуждением и анализом.

Дополнительные разделы (вне сетки часов)

Концерты, фестивали и конкурсы. Участие в городских, межрегиональных, всероссийских, народных конкурсах.

Социально-адаптационная деятельность. Участие в праздниках коллектива, школы, посещение музеев, кинотеатров, театров.

Проекты. Участие в проектах: «Аниматоры у Ёлки», «Отчётный концерт».

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Значение
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	96
3	Количество часов в неделю	3
4	Количество часов	96
5	Недель в I полугодии	14
6	Недель во II полугодии	18
7	Начало занятий	16 сентября
8	Выходные дни	26 октября – 4 ноября; 31 декабря – 10 января; 27 марта – 4 апреля; 22–23 февраля; 8 марта; 1–3 мая; 10 мая
9	Окончание учебного года	26 мая
10	Дополнительно	Занятия могут проводиться во время осенних и весенних каникул, что обеспечивает выполнение программы в полном объёме (96 часов)

2.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ И КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Материально-технические условия	Кадровые условия
Минимально необходимый для реализации программы «Танцы "Класс"» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя: – залы площадью не менее 40 кв. м (на 12–14 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие); – наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано, баяна) в классе; – музыкальный центр или колонка с фонотекой и аудиозаписями; – видеотека с записями выступлений коллектива и профессиональных коллективов; – зеркала на стенах (по возможности); – учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий; – помещения для работы со специализированными материалами (фонотека, видеотека, фильмотека, просмотровый видеозал); – костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений; – раздевалки для обучающихся и преподавателей.	Педагог дополнительного образования, имеющий профильное образование в области хореографического искусства и опыт работы с детьми соответствующего возраста.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества реализации программы «Танцы "Класс"» включает в себя текущий и итоговый контроль.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных и открытых занятиях, концертах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль проводится в форме контрольных и открытых занятий, итоговых занятий по разделам модуля, а также в форме просмотров концертных номеров.

Ежегодно по итогам творческой деятельности проводится отчётный концерт — это форма итогового контроля.

Предметные результаты по каждому из модулей являются критериями оценки уровня освоения модуля.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЛЯ УРОВНЯ «ДЛЯ ПРОДОЛЖАЮЩИХ»

Критерий	Высокий уровень (3 балла)	Средний уровень (2 балла)	Низкий уровень (1 балл)
Техника исполнения	Движения выполняются точно, технично, с полной амплитудой	Движения выполняются с небольшими неточностями	Движения выполняются с ошибками, неполной амплитудой
Музыкальность	Точное совпадение движений с музыкой, передача характера	Незначительные расхождения с музыкой	Движения не совпадают с музыкой
Артистизм	Выразительное исполнение, передача образа, эмоциональность	Недостаточная выразительность	Отсутствие выразительности
Работа в ансамбле	Синхронное исполнение, чувство партнёра	Небольшая несинхронность	Отсутствие синхронности
Знание материала	Свободное владение изученным материалом	Неуверенное владение материалом	Слабое знание материала

ФОРМЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА

- Открытое занятие.** Это форма, где впервые проявляются исполнительские способности и навыки у воспитанника и педагогические и профессиональные навыки у педагога. На открытом занятии воспитанник показывает без подсказки педагога, чему научился, а педагог — как научил воспитанника определённым навыкам и смог ли раскрыть его способности.
- Итоговые мероприятия внутри коллектива:** зачёты, мини-концерты, праздники и пр. Здесь более ярко виден результат воспитанника и педагога. Здесь показаны не только способности и навыки в хореографии, но и в других видах искусства. Именно в совокупности всех видов искусства будет проявляться результат. Ведь в итоговых мероприятиях принимают участие и воспитанники, и родители, и, конечно же, педагог: кто-то готовит афишу, кто-то костюмы, кто-то подарки, кто-то решает организационные вопросы. Все готовятся к данному виду мероприятия. А по тому, как оно прошло, виден результат работы воспитанника и педагога.

3. **Выход на сцену: концерты, смотры, фестивали, конкурсы и пр.** Это более значимая форма, более ответственная.

Концерт

Принимая участие в концерте, хореографический коллектив, каждый воспитанник этого коллектива и, конечно же, педагог показывают уже высокий результат своей деятельности. Воспитанник — исполнительское мастерство и умение. Педагог — педагогические, балетмейстерские, организационные навыки, знания, умения.

Смотры, конкурсы, фестивали

Это уже выход на профессионализм. Есть конкурсы районного значения. Заняв какое-либо место на этом конкурсе, хореографический коллектив может принять участие в конкурсе городского значения, далее областные фестивали и смотры, потом идут межрегиональные, российские и международные конкурсы и фестивали. Побеждая на каждом из видов конкурсов, мы тем самым показываем и совершенствуем своё мастерство: воспитанник — исполнительское и актёрское, педагог — педагогическое, балетмейстерское, организационное.

4. **Публикация видеозаписей выступлений в группе школы ВКонтакте** — современная форма представления результатов, позволяющая расширить аудиторию и получить обратную связь.
5. **Участие в онлайн-конкурсах и фестивалях** — форма представления результатов с использованием дистанционных технологий.
6. **Портфолио достижений обучающегося** — папка с грамотами, дипломами, фотографиями с выступлений, видеозаписями.

Форма диагностики в рамках текущего контроля

Критерии	Проверка действий	Пояснения и рекомендации
1 этап. Уровень развития хореографических данных		
1. Подъём стопы	Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой	Неразвитая стопа будет сковывать амплитуду прыжка и других движений. Для развития гибкости ступни необходимо выполнять специальные упражнения
2. Выворотность в стопе	Выполнить 1, 2, 3, 5 позиции ног	Отсутствие выворотности, неподвижность голеностопного сустава может привести к травме. При выполнении позиций все пальцы должны плотно прилегать к полу

Критерии	Проверка действий	Пояснения и рекомендации
3. Выворотность в колене	Выполнить demi plié, grand plié	Невыворотность колена при исполнении прыжков ведёт к травме. Развивается специальными упражнениями
4. Выворотность в бедре	Выполнить demi plié, grand plié, «бабочку» и «лягушку» лёжа на спине и животе	Упражнения «лягушка» и «бабочка» следует выполнять осторожно с нажимом на колени. Отсутствие выворотности бедра не позволит правильно и красиво выполнить позы классического танца. Развивается с помощью специальных упражнений
5. Величина шага	Выполнить (с помощью педагога) relevé lent во всех направлениях с удержанием ноги на максимальной высоте	Нога должна идти свободно без усилий и боли, связки должны эластично растягиваться. Специальные упражнения увеличивают растяжку шага
6. Гибкость корпуса	Выполнить перегибы корпуса во все направления	Верхняя часть корпуса перегибается легко и свободно, с устойчивым равновесием в нижней части корпуса. Идеальная гибкость не обязательна
7. Прыжок	Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную высоту	Необходимо добиваться вытягивания корпуса и коленей в воздухе, полного

Критерии	Проверка действий	Пояснения и рекомендации
		опускания пяток на пол при приземлении, отталкивание производить всей ступнёй
2 этап. Уровень развития музыкальных данных		
1. Музыкальный слух	Исполнить отрывок из детской песни	Отсутствие слуха затруднит обучение хореографическому искусству
2. Ритм	Выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением темпа	Отсутствие ритмических способностей препятствует изучению хореографии, развитию не поддаётся
3 этап. Развитие артистичности и выразительности		
1. Эмоциональность	Выполнение образных движений, выражение чувств лицом, чтение стихотворения с выражением	Все дети естественны и непосредственны. Это необходимо сохранять и развивать
2. Выразительность	Импровизация на заданную тему	Внутреннее раскрепощение ребёнка — основная задача педагога для развития выразительности

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии и методы обучения

В работе с учащимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Образовательная деятельность выстраивается от простого к сложному с учётом индивидуальных особенностей учащихся: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков — правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение

позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

Педагог на занятиях с учениками должен стремиться к достижению поставленной им цели, добиваясь грамотного, техничного и выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, вариации, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже и разучивании хореографического произведения. Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание. Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой — важнейшими средствами хореографической выразительности — должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя. При обучении используются следующие методы обучения и педагогические технологии.

Методы обучения	Педагогические технологии
1. Метод упражнения 2. Словесные методы обучения 3. Метод наблюдения	1. Личностно-ориентированное обучение 2. Коллективно-творческая деятельность 3. Информационно-коммуникационные технологии 4. Технология проектной деятельности

Формы занятий: поход, репетиция, практическое занятие, праздник, открытое занятие, концерт, беседа.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Абызова Л.И. История хореографического искусства: отечественный балет XX — начала XXI века: учебное пособие. — СПб.: Композитор — Санкт-Петербург, 2022. — 302 с.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии: методические указания. — СПб.: Респекс, 2020. — 256 с.
3. Громова Е.В., Сережникова Л.П., Полякова Н.В. Методика обучения классическому танцу: учебное пособие / отв. ред. З.Д. Лянгольф. — СПб.: СПбГИК, 2023. — 139 с.
4. Звягин Д.Е., Эйсмонт П.Д., Каленова Ю.В. Методика обучения народно-сценическому танцу: учебное пособие / отв. ред. З.Д. Лянгольф. — СПб.: СПбГИК, 2023. — 111 с.
5. Кононович О.М. Методика классического танца: первый год обучения: пособие для педагога-хореографа. — Хабаровск, 2020. — 426 с.
6. Макарова В.Г. Методика развития выразительности в хореографическом искусстве. — СПб.: ЛЕМА, 2024. — 118 с.
7. Сапогов А.А. Школа музыкально-хореографического искусства: учебное пособие. — СПб.: Планета музыки, 2024. — 260 с.

8. Современное хореографическое искусство: вопросы истории, теории и практики: сборник статей / науч. ред. и сост. Р.Е. Воронин. — СПб.: Астерион, 2023. — 211 с.
9. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. — СПб.: Детство-Пресс, 2022. — 352 с.
10. Хореография XXI век: проблемы и перспективы реализации дополнительных предпрофессиональных и общеразвивающих программ в области хореографического искусства: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Екатеринбург: Изд-во Уральского ун-та, 2024. — 139 с.
11. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу: учебно-методическое пособие. — М.: МГДД(Ю)Т, 2021. — 198 с.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. — СПб.: Респекс, 2020. — 256 с.
2. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». — СПб.: Детство-Пресс, 2022. — 352 с.
3. Памятка юного танцора. — М.: Минпросвещения России, 2025.

Интернет-ресурсы:

1. Единое содержание общего образования: <https://edsoo.ru/>
2. Портал «Хореография»: <https://horografiya.ru/>
3. Навигатор дополнительного образования Свердловской области: <https://p66.навигатор.дети/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ПАРТЕРНО-ГИМНАСТИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

Упражнения для стоп:

1. Шаги на всей стопе и на полупальцах.
2. Сокращение и вытягивание стоп по VI позиции.
3. Круговые движения стопами.
4. Relevé на полупальцах в VI позиции.
5. Сидя на пятках, подняться на пальцы.

Упражнения на выворотность:

1. Разворот ног из VI позиции в 1 лёжа на спине.
2. «Лягушка» (сидя, лёжа на спине, лёжа на животе).
3. Сидя у стены с захватом стоп.
4. Подъём ног на 90° по 1 позиции.

Упражнения на гибкость вперёд:

1. «Складочка» по VI позиции.
2. «Складочка» по I позиции.
3. Упор присев — упор согнувшись.
4. Глубокое plié по II позиции с захватом стоп.
5. «Кошечка».

Упражнения на гибкость назад:

1. Поза «сфинкса».
2. Port de bras на вытянутых руках.
3. «Колечко».
4. «Корзиночка».
5. «Мост» стоя на коленях.

Силовые упражнения:

1. Подъём и опускание ног на 90°.
2. «Уголок».
3. Стойка на лопатках.
4. Battement relevé lent двух ног.
5. «Самолёт», «Лодочка».
6. Отжимания.

Упражнения на развитие шага:

1. Battement relevé lent на 90°.
2. Grand battement jeté.
3. Шпагаты: прямой, на правую, на левую ногу.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ПРИМЕРНЫЙ РЕПЕРТУАРНЫЙ СПИСОК

Народные танцы:

1. Русский народный танец «Калинка».
2. Русский хоровод «Берёзка».
3. Татарский народный танец.
4. Башкирский народный танец.
5. Мордовский народный танец.
6. Якутский народный танец.
7. Танцы народов Кавказа.

Концертные номера:

1. «Аниматоры у Ёлки» (новогодняя программа).
2. «Отчётный концерт» (итоговая программа).
3. Тематические номера к знаменательным датам.
4. Сюжетные танцевальные композиции.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЙ

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Техника исполнения	Точное, техничное исполнение всех движений	Небольшие неточности	Ошибки в исполнении
Музыкальность	Полное совпадение с музыкой, передача характера	Незначительные расхождения	Движения не совпадают с музыкой
Артистизм	Выразительность, эмоциональность, передача образа	Недостаточная выразительность	Отсутствие выразительности
Ансамбль	Синхронность, чувство партнёра	Небольшая несинхронность	Отсутствие синхронности
Костюм и внешний вид	Соответствие образу, аккуратность	Незначительные замечания	Несоответствие образу