

Муниципальный орган управления образованием –
Управление образованием Тавдинского муниципального округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Гармония»

Допущена к реализации решением
Педагогического совета МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
Протокол № 3
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
от 29.08.2025 г. № 427

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
Студия эстрадно-бального танца «PRO-танцы»**

Возраст учащихся: 5 – 8 лет
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Авдеева Ксения Дмитриевна, педагог
дополнительного образования.

г. Тавда, 2025

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Студия эстрадно-балльного танца «PRO-танцы» соответствует **художественной направленности** и ориентирована на создание благоприятных условий для раскрытия творческих способностей формирующейся личности, его способности к самовыражению в эстрадно-балльных танцах.

Программа разработана с опорой на нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Письмо Минпросвещения России 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»).

11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».
13. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Актуальность программы.

Занятия эстрадно-балльными танцами помогут обучающимся в будущем, кем бы они ни стали, и какую бы профессию не выбрали. Занимаясь танцами, обучающиеся становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. Получив хореографические навыки, начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении. Одним из главных результатов занятий должны стать легкость и уверенность обучающихся, при общении с окружающими их людьми.

Предложенная программа поможет успешно проводить работу по формированию красивой осанки, свободы и пластики движений. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придадут движениям эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность жестов.

Педагогическая целесообразность заключается в практической важности взаимосвязи и реализации принципов обучения, воспитания и развития; создания условий для социального, культурного совершенствования и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося. Движение и музыка, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Занятия танцами воспитывают коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться поставленной цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, они развивают ассоциативное мышление, побуждают к творчеству.

Программа ориентирована на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности.

Отличительные особенности программы.

Главной особенностью этой программы является привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами в танцевальном спорте. Освоение программы способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности личности обучающегося.

Программа является **модифицированной**. В основу программы положены: спортивная образовательная программа «Школа бального танца» автор Елена и Алексей Долбининых (г.Новоуральск), программа Е.С. Сусановой «Этуаль (г. Екатеринбург, 2004), интернет материалы и личный опыт автора программы.

Уровень программы.

Программа – **стартовый** уровень обучения.

Стартовый уровень направлен на мотивацию интереса к данной спортивной деятельности, овладение первоначальными умениями в области эстрадно-бального танца.

Адресатами программы являются дети (мальчики, девочки) от 5 до 7 лет, имеющие медицинский доступ к занятиям.

Краткие возрастные особенности:

Психологические особенности воспитанников учитываются при подборе репертуара, выборе форм обучения, определении задач учебно-воспитательного процесса.

Психологическими особенностями обучающихся дошкольного возраста является активное и устойчивое внимание, яркость воображения. Зрительное восприятие преобладает над слуховым. Дети психологически уже подготовлены к восприятию норм и правил поведения. Ведущей деятельностью в этой возрастной группе является игра, что делает выбор игровых технологий наиболее результативным.

Дети младшего школьного возраста отличаются, как известно, большой подвижностью, неустойчивостью внимания, неумением долго сосредотачиваться на одном задании. Поэтому следует ограничиваться небольшим количеством самых необходимых подготовительных упражнений, имеющих целью: сохранение правильной осанки, ознакомление с основными положениями ног и рук, развитие первоначальных танцевальных навыков. Большое внимание уделяется ритмическим упражнениям, построенным на простых движениях, которые принимают игровую форму и развивают у детей навык согласовать свои движения с музыкой, помогают им освоиться в новой для них обстановке, научиться правильно вести себя в коллективе. В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий ритмикой и танцем.

Наполняемость: 10-12 чел.

Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь соответствующую танцевальную форму и обувь:

Для девочек: купальники или футболки, юбка выше колена или рейтинговое платье, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), впоследствии специальные танцевальные туфли, белые носки, волосы должны быть убраны в пучок.

Для мальчиков: брюки, шорты до колен, светлые футболки или рубашки, балетные тапочки или чешки (на начальном этапе), впоследствии специальная танцевальная обувь.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации – 3 года.

1 год обучения, возраст 5-6 лет – 72 часа.

2 год обучения, возраст 6-7 лет – 72 часа.

3 год обучения, возраст 7-8 лет – 72 часа.

Объём программы: 216 часов.

Режим занятий:

- продолжительность одного академического часа – 45 мин.

- перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

-общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма обучения – очная.

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *коллективная*: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт и т.п.);
- *групповая*: организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося;
- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы проведения занятий:

Беседа, занятие - игра, практическое занятие, мастер-класс, сводные репетиции, турнир, презентация, класс-концерт, конкурс.

В программу также включены мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни.

Большая роль в программе отведена работе с родителями (собрания, беседы, индивидуальные консультации, совместные мероприятия).

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: участие в праздниках и мероприятиях ЦТР и ГО «Гармония», открытые занятия, класс-концерты, концерты, конкурсы разных уровней.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие творческих способностей обучающихся, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать развитию представления ребенка о собственном теле;
- дать первичные знания о танцевальном искусстве;

- научить ребёнка правильно координировать свои движения в пространстве;
- познакомить с элементами основных шагов;
- познакомить с детской программой танцев и разучить их;
- способствовать развитию музыкального слуха, чувства ритма;
- способствовать развитию внимания, творческого воображения и фантазии;
- способствовать развитию личностных качеств обучающихся (трудолюбия, умения концентрироваться);
- прививать ребёнку навык работы в коллективе.

Развивающие:

- развить физические качества;
- развить музыкально – двигательную активность;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить творческую активность детей в процессе исполнения современных танцев.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, аккуратность и старательность;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности.

Учебный (тематический) план 1 года обучения (72 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Коллективное обсуждение
2.	Ориентирование в зале.	2	1	1	Наблюдение
3.	Разминка.	12	2	10	Самостоятельное выполнения упражнения
4.	Общefизическая подготовка (в т.ч. хореография)	8	1	7	Самостоятельное выполнения упражнения
5.	Партерная гимнастика (растяжка)	8	1	7	Самостоятельное выполнения упражнения
6.	Музыкальность, ритм	4	1	3	Наблюдение
7.	Танцевальные элементы	12	2	10	Самостоятельное выполнения упражнения
8.	Обучающие танцы	8	1	7	Самостоятельная работа концерт
9.	Танцы отечественной программы	16	3	13	
10	Итоговое занятие	1	-	1	Творческий отчет
	Итого	72	12	60	

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения (72 часа)

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в танцевальном зале. Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности

Требования к форме одежды.

Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ЦТР и ГО «Гармония». Демонстрация достижений ведущих спортсменов.

Тема 2. Ориентирование в зале.

Теория: объяснение и показ: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;

- понятие линии танца, как проходит линия танца.

Практика: построение: линии, колонны, интервала, диагонали

Тема 3. Разминка.

Теория: Объяснение и показ: положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

Практика:

- положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.

-упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;

-упражнения для корпуса и бедер;

-упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

-упражнения для развития плавности движений рук;

Тема 4. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория: знакомство с хореографическими терминами.

Практика:

-тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

-развитие быстроты выполнения элементов

-знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

-классическая хореография.

Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка).

Теория: Понятие – партерная гимнастика. Объяснение и показ упражнений.

Практика:

-тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотной» и «невыворотной»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- шпагат (подготовительное упражнение);

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя)

Тема 6. Музыкальность, ритм.

Теория: понятия ритм и музыкальность;

Практика:

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Тема 7. Танцевальные элементы

Теория: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика:

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

Тема 8. Обучающие танцы.

Теория: Беседа на тему законы исполнительского искусства: не вставать спиной к зрителю, улыбаться на сцене, голова повернута к зрителю во время исполнения движения, не ронять предметов, с которыми вышли выступать, а если уронили - не поднимать, не разговаривать между собой во время исполнения танца.

Практика: танец «Классики»; танец «Стирка». танец «Маленьких утят». танец «Аннушка», полька с хлопками

Тема 9. Танцы Отечественной программы

Теория: история танцев «Вару-вару»; «Русский медленный»; «Берлинская полька».

Практика: «Вару-вару»; «Русский медленный»; «Берлинская полька».

Тема 10. Итоговое занятие.

Теория: Беседа на тему дисциплины на мероприятиях.

Практика: Подготовка к праздничному мероприятию. «Творческий отчет».

Учебный (тематический) план 2 года обучения (72 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Коллективное обсуждение
2.	Ориентирование в зале.	2	1	1	Наблюдение
3.	Шаги, переходы, приставки, прыжки и повороты.	12	2	10	Самостоятельное выполнения упражнения

4.	Общефизическая подготовка (в т.ч. хореография)	8	1	7	Самостоятельное выполнения упражнения
5.	Партерная гимнастика (растяжка)	8	1	7	Самостоятельное выполнения упражнения
6.	Музыкальность, ритм	4	1	3	Наблюдение
7.	Танцевальные элементы	12	2	10	Самостоятельное выполнения упражнения
8.	Обучающие танцы	8	1	7	Самостоятельная работа
9.	Танцы европейской и латиноамериканской программы	16	3	13	Концерт
10	Итоговое занятие	1	-	1	Творческий отчет
	Итого	72	12	60	

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения (72 часа)

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в танцевальном зале. Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности

Требования к форме одежды.

Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ЦТР и ГО «Гармония». Демонстрация достижений ведущих спортсменов.

Тема 2. Ориентирование в зале.

Теория: объяснение и показ: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;

- понятие линии танца, как проходит линия танца.

Практика: построение: линии, колонны, интервала, диагонали

Тема 3. Шаги, переходы, приставки, прыжки и повороты.

Теория: Объяснение и показ элементов бальной хореографии: шаги, переходы, приставки, прыжки и повороты.

Практика:

Шаги: исполняются с продвижением во всех направлениях или на месте, при этом позиция не меняется.

Переходы: в них тяжесть тела переносится с одной ноги на другую, но без изменения положения ноги.

Приставки: приведение свободной ноги в первую, вторую и шестую позиции.

Прыжки: в бальном танце встречаются только небольшие прыжки.

Повороты: в бальном танце повороты выполняются перед шагом, во время его выполнения или после шага.

Тема 4. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория: знакомство с хореографическими терминами.

Практика:

-тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

-силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

- развитие быстроты выполнения элементов
- знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);
- классическая хореография.

Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка).

Теория: Понятие – партерная гимнастика. Объяснение и показ упражнений.

Практика:

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);
- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;
- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);
- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);
- шпагат (подготовительное упражнение);
- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);
- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя)

Тема 6. Музыкальность, ритм.

Теория: понятия ритм и музыкальность;

Практика:

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Тема 7. Танцевальные элементы

Теория: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика:

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

Тема 8. Обучающие танцы.

Теория: Беседа на тему законы исполнительского искусства: не вставать спиной к зрителю, улыбаться на сцене, голова повернута к зрителю во время исполнения движения, не ронять предметов, с которыми вышли выступать, а если уронили - не поднимать, не разговаривать между собой во время исполнения танца.

Практика: танец «Классики»; танец «Стирка». танец «Маленьких утят». танец «Аннушка», полька с хлопками

Тема 9. Танцы европейской и латиноамериканской программы

Теория: история танцев «Медленный вальс»; «Венский вальс»; «Квик-стэп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»

Практика: «Медленный вальс»; «Венский вальс»; «Квик-стэп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

Тема 10. Итоговое занятие.

Теория: Беседа на тему дисциплины на мероприятиях.

Практика: Подготовка к праздничному мероприятию. «Творческий отчет».

Учебный (тематический) план 3 года обучения (72 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестационного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	-	1	Коллективное обсуждение
2.	Ориентирование в зале.	2	1	1	Наблюдение
3.	Шаги, переходы, приставки, прыжки и повороты.	12	2	10	Самостоятельное выполнения упражнения
4.	Общесфизическая подготовка (в т.ч. хореография)	8	1	7	Самостоятельное выполнения упражнения
5.	Партерная гимнастика (растяжка)	8	1	7	Самостоятельное выполнения упражнения
6.	Музыкальность, ритм	4	1	3	Наблюдение
7.	Танцевальные элементы	12	2	10	Самостоятельное выполнения упражнения
8.	Обучающие танцы	8	1	7	Самостоятельная работа
9.	Танцы европейской и латиноамериканской программы	16	3	13	Концерт
10	Итоговое занятие	1	-	1	Творческий отчет
	Итого	72	12	60	

Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения (72 часа)

Тема 1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в танцевальном зале. Техника безопасности, правила поведения в ЦТР и ГО «Гармония», правила дорожного движения, правила противопожарной безопасности

Требования к форме одежды.

Практика: Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ЦТР и ГО «Гармония». Демонстрация достижений ведущих спортсменов.

Тема 2. Ориентирование в зале.

Теория: объяснение и показ: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;

- понятие линии танца, как проходит линия танца.

Практика: построение: линии, колонны, интервала, диагонали

Тема 3. Шаги, переходы, приставки, прыжки и повороты.

Теория: Объяснение и показ элементов бальной хореографии: шаги, переходы, приставки, прыжки и повороты.

Практика:

Шаги: исполняются с продвижением во всех направлениях или на месте, при этом позиция не меняется.

Переходы: в них тяжесть тела переносится с одной ноги на другую, но без изменения положения ноги.

Приставки: приведение свободной ноги в первую, вторую и шестую позиции.

Прыжки: в бальном танце встречаются только небольшие прыжки.

Повороты: в бальном танце повороты выполняются перед шагом, во время его выполнения или после шага.

Тема 4. Общефизическая подготовка. Хореография.

Теория: знакомство с хореографическими терминами.

Практика:

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);

- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);

- развитие быстроты выполнения элементов

- знакомство с позициями рук (1-3), ног (1-6);

- классическая хореография.

Тема 5. Партерная гимнастика (растяжка).

Теория: Понятие – партерная гимнастика. Объяснение и показ упражнений.

Практика:

- тренировочный комплекс для развития подъема стопы (в положениях «выворотно» и «невыворотно»);

- тренировочный комплекс для развития выворотности стопы на основе 1 и 2 позиций, а также на полупальцах;

- упражнение «Воздушные пяточки» (напряжение и расслабление мышц ноги одновременно с поднятием и опусканием стопы);

- «Лягушка» (развитие выворотности бедра);

- шпагат (подготовительное упражнение);

- упражнение для укрепления мышц спины «Самолетики» (подъем туловища в положении лежа с вытянутыми руками);

- развитие гибкости спины: «Рыбка», «Колечко» (прогиб выполняется в положении стоя на коленях), «Мостик» (сначала из положения лежа, затем – из положения стоя)

Тема 6. Музыкальность, ритм.

Теория: понятия ритм и музыкальность;

Практика:

- упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выстукивание ударов, выстукивание различных ритмических комбинаций).

Тема 7. Танцевальные элементы

Теория: Объяснение и показ танцевальных элементов, корректировка, пояснения.

Практика:

- разучивание простейших учебных танцевальных элементов («шаг-приставка-шаг-точка», «Ладушки»);
- шаги (с поднятым коленом и оттянутой стопой);
- простейшие движения ног («гармошка», «елочка», выпады вправо и влево);
- базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- прыжки и бег (на месте и с продвижением);
- исходные движения рук (напряжение и расслабление);
- синхронизация простейших движений рук и ног.

Тема 8. Обучающие танцы.

Теория: Беседа на тему законы исполнительского искусства: не вставать спиной к зрителю, улыбаться на сцене, голова повернута к зрителю во время исполнения движения, не ронять предметов, с которыми вышли выступать, а если уронили – не поднимать, не разговаривать между собой во время исполнения танца.

Практика: танец «Классики»; танец «Стирка». Танец «Маленьких утят». Танец «Аннушка», полька с хлопками

Тема 9. Танцы европейской и латиноамериканской программы

Теория: история танцев «Медленный вальс»; «Венский вальс»; «Квик-стэп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв»

Практика: «Медленный вальс»; «Венский вальс»; «Квик-стэп», «Самба», «Ча-ча-ча», «Джайв».

Тема 10. Итоговое занятие.

Теория: Беседа на тему дисциплины на мероприятиях.

Практика: Подготовка к праздничному мероприятию. «Творческий отчет».

1.4. Планируемые результаты:

Год обучения (уровень)	Предметные результаты	
	должен знать	должен уметь
стартовый уровень 1 год обучения	-знать историю происхождения бальной хореографии; -знать основную танцевальную терминологию, музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев; - знать 2 основных направления линии танца, основные шаги бальных и конкурсных танцев; - иметь базовые представления о здоровом образе жизни;	-уметь ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения; -уметь исполнять не сложных танцевальных композиций; - выполнять начальный тренаж для развития мышц; - координировать свои движения; - различать музыку по ритму и темпу. - исполнять детские танцы, диско-танц

2 год обучения	-знать историю происхождения бальной хореографии; -знать основную танцевальную терминологию, музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев; - знать 4 основных направления линии танца, основные шаги бальных и конкурсных танцев; - иметь базовые представления о здоровом образе жизни;	-уметь ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения; -уметь исполнять не сложных танцевальных композиций; - выполнять начальный тренаж для развития мышц; - координировать свои движения; - различать музыку по ритму и темпу. - исполнять детские танцы, диско-танц
3 год обучения	-знать историю происхождения бальной хореографии; -знать основную танцевальную терминологию, музыкально-ритмическую характеристику изученных танцев; - знать 2 основных направления линии танца, основные шаги бальных и конкурсных танцев; - иметь базовые представления о здоровом образе жизни;	-уметь ориентироваться в пространстве, исполнять изученные танцевальные движения; -уметь исполнять не сложных танцевальных композиций; - выполнять начальный тренаж для развития мышц; - координировать свои движения; - различать музыку по ритму и темпу. - исполнять детские танцы, диско-танц
<p style="text-align: center;">Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стремление к здоровому образу жизни, морально-волевые личностные качества; - уважительное отношение к сверстникам и взрослым, чувство этики, вежливости и такта; - познавательная и жизненная активность, самостоятельность; - навыки общения, коммуникабельность, контактность и доброжелательность при решении творческих задач, чувство взаимопомощи; - трудолюбие, стремление к достижению творческих результатов, гражданская позиция, направленная на защиту уважительного отношения к собственному выбору дальнейшего профессионального развития; - позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки, быть ориентированными на успех; - художественный вкус, художественно-творческое мышление, интерес к искусству, культурным традициям и мероприятиям. 		
<p style="text-align: center;">Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками; работать индивидуально и в группе; - умение оценить правильность выполнения поставленной задачи, видеть собственные возможности ее решения; - стремление находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; - владение основами самоконтроля, самооценки. 		

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Организация учебного процесса предусматривает в соответствии с Уставом МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» в течение учебного года с сентября по май. Программа рассчитана на 1 год по 36 учебных недель в год.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	25 мая	36	72	72	2 раза по 1 часу в неделю
2 год обучения	1 сентября	25 мая	36	72	72	2 раза по 1 часу в неделю
3 год обучения	1 сентября	25 мая	36	72	72	2 раза по 1 часу в неделю
I полугодие - 17 учебных недель						
II полугодие - 19 учебных недель						

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Занятия проводятся в кабинете № 4 (ул. Ленина. 71) – чистое, хорошо освещенное и проветриваемое помещение, в котором находится всё необходимое для занятий:

№	Название оборудования	Количество
1	Музыкальный центр	1
2	Фортепиано	1
3	Планшет	1
4	Телевизор	1
5	Флеш карты, CD-диски	10
6	Танцевальный станок	1
7	Зеркало	4
8	стол	1
9	стулья	2

Информационное обеспечение реализации программы:

1. DANCESPORT.RU, dance.vftsarr.ru
- допустимые фигуры в Латине.
- допустимые фигуры в Стандарте.
- правила Федерации Танцевального Спорта России
2. <https://secret-terpsihor.com>
3. <http://www.minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта Российской Федерации.
4. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
5. <http://www.eLIBRARY.ru> – Научная электронная библиотека.
6. <http://www.pedlib.ru> – Педагогическая библиотека.
7. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека.

2.3. Формы аттестации

Педагогический мониторинг позволяет системно отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя:

1. *Вводный контроль.* Определения уровня подготовки детей в начале цикла обучения. Форма проведения – беседа, опрос, педагогическое наблюдение.

2. *Промежуточный контроль.* Подведение итогов за полугодие и в конце каждого года обучения. позволяет выявить динамику изменений

образовательного уровня и скорректировать процесс обучения – педагогическое наблюдение самостоятельная работа, тестирование, класс-концерт).

3.Итоговый контроль представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания общеразвивающей программы за весь период обучения, проводится в виде анализа участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях разного уровня, мероприятиях воспитательного характера, выполнения творческих заданий, контрольных (открытых) занятий.

При реализации программы в течение всего учебного года осуществляется текущий контроль с целью проверки уровня усвоения теоретических и практических знаний материала программы (устные опросы, фронтальные и индивидуальные беседы, выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности, а также педагогическое наблюдение).

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Выявление, фиксация и предъявление результатов обучающихся студия эстрадно-бального танца «ПРО-танцы» проводится педагогическим мониторингом. Отслеживание проводится два раза в год, в соответствии с возрастом и годом обучения учащегося.

Результаты отслеживания соотносятся с трёхуровневой системой (низкий уровень - от 1 до 3 баллов; средний уровень - от 4 до 6 баллов; высокий уровень - от 7 до 9 баллов).

- Низкий уровень (1-3 баллов): не достаточно владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Не может сделать более половины движений в такт и темп или исполняет только часть движений в музыку, но без чистоты исполнения.

Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений, не владеет знаниями хореографических терминов. Не соблюдает правила безопасности поведения во время занятий. Не может самостоятельно выявить ошибки. Требуется постоянная помощь педагога и товарищей.

- Средний уровень (4-6 баллов): учащийся имеет знания по базовым темам программы, грамотно и под музыку исполняет движения с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном), владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Недостаточно точно соблюдает правила безопасности на занятиях. Может самостоятельно выявить ошибки, но испытывает затруднения при определении причин их возникновения.

- Высокий уровень (7-9 баллов): учащийся имеет прочные знания по базовым темам программы. Технически качественно и художественно осмысленно исполняет движения (все движения выполняются в темп музыки с нужной резкостью и четкостью), отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, свободно владеет понятиями и терминологией по базовым

темам программы. Соблюдает технику безопасности во время занятий. Может самостоятельно выявить и устранить ошибки. Результаты отслеживаются и фиксируются в таблице.

Маршрут развития личности учащихся по обучаемой программе

№ п/ п	ФИ	Воз - раст	Год обу - че - ния	Обучение												Участие в конкурсах, фестивалях (кол-во)	Результат: сертификат, благодарность, грамота, диплом и т.д
				Знания и умения													
				Теория						Практика							
				Уровни в баллах													
				Низкий (1-3)		Средний (4-6)		Высокий (7-9)		Низкий (1-3)		Средний (4-6)		Высокий (7-9)			
				Месяц		Месяц		Месяц		Месяц		Месяц		Месяц			

Отслеживаются достижения обучающихся объединения, индивидуальные достижения спортсменов (дипломы, грамоты, благодарности, портфолио учащихся, квалификационные книжки).

Кроме вышеперечисленных форм отслеживания и фиксации образовательных результатов педагогического мониторинга объединения используются: журнал посещаемости, протокол соревнований, отзывы детей и родителей, фото и видеоматериалы, статьи о работе объединения в СМИ, на сайте ЦТР и ГО «Гармония».

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Аналитические материалы по результатам исследования уровня развития общей одаренности учащихся объединения, открытые занятия, портфолио учащихся, участие в соревнованиях, выступления на праздниках и фестивалях, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю.

2.4. Оценочные материалы

Методы педагогической диагностики: беседа, объяснение, педагогическое наблюдение, протокол соревнований, творческое задание, самостоятельная работа.

2.5. Методические материалы

Методы обучения.

Выбор методов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей обучающегося, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Для развития общефизических качеств атлета используются следующие методы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, танцевальных коллективов, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);

-практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

-аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);

-эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);

-индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология (Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова Е.). реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Личностно-ориентированная технология (И.С.Якиманская).

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпа её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.

2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).

3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоций, принятие личности.

Обучение в сотрудничестве – это технология, которая позволяет создать на занятиях ситуацию успеха для каждого ребенка, то есть такую ситуацию, в которой бы ребенок почувствовал себя значимым, успешным и талантливым исполнителем.

Технология погружения – эта технология интересна тем, что позволяет раскрыть природные ресурсы ученика, его творческие способности, а также позволяет совершенствовать образовательный процесс. На занятиях используются средства перевоплощения детей в различные образы (деревья, птицы, медвежата и т.д.). Данная технология позволяет выявить все недостатки исполнительской техники ребенка.

Игровая технология – эту технологию использует в работе с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Игра – основа образовательного

процесса. Поставленных целей достигаю средствами игры. Занятие выстраивается как игра подчиненная одной тематике.

ИКТ - технологии (Информационно-коммуникационные технологии) используются как источник информации, для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий и мероприятий, для мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами.

В случае ограничительных мер возможно применение **дистанционных технологий**. Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Алгоритм учебного занятия.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности в освоении изучаемого материала и при выполнении физических упражнений. Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков самостоятельности, умение работать в коллективе.

Занятия строятся на основе метода сотрудничества, который позволяет обеспечить единство воспитания, обучения и развития личности обучаемого.

Алгоритм учебного занятия:

1. *Вводная часть* состоит из построения, приветствия, оглашения темы занятия, инструктажа по технике безопасности, разминки.

2. *Основная часть занятия* – непосредственное разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов, и рисунка танца.

3. *Заключительная часть занятия* – разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов и рисунков в танцевальные комбинации, которые разучиваются и отрабатываются. Затем собираются фигуры танца, а фигуры в целый танец.

Дидактические материалы

Звукоматериал:

- Музыка для разминки, музыкально-дидактическая игра для освоения танцевальных движений

- Музыка для классического экзерсиса. Музыка для спортивно – бальных танцев.

Видеоматериалы:

- Фотоиллюстрации к бальным танцам
- История возникновения спортивно – бального танца
- Выступления известных российских и зарубежных спортсменов.
- Видеозаписи соревнований по спортивно – бальным танцам
- Изображения и фотографии схемы танца

Стендовый материал

- Стенд с фотографиями с соревнований «Наши достижения».
- Информационный стенд «Уголок безопасности».

Дидактические пособия:

- Таблицы и тестовые задания психолого-педагогического мониторинга.
- Сценарный материал по воспитательной работе.
- Квалификационная книжка спортсмена.

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 18.06.2025).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207140031> (дата обращения: 18.06.2025).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.: URL [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (дата обращения: 18.06.2025).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».: URL [Электронный ресурс]: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 18.06.2025).
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».: URL [Электронный ресурс]: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502> (дата обращения: 18.06.2025).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).: URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/75093644/> (дата обращения: 18.06.2025).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».: URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/400289764/> (дата обращения: 18.06.2025).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».: URL [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (дата обращения: 18.06.2025).
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».: URL [Электронный ресурс]: https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf (дата обращения: 18.06.2025).
10. Письмо Минпросвещения России 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».: URL [Электронный ресурс]: https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf (дата обращения: 18.06.2025).
11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».: URL [Электронный ресурс]: <https://docs.cntd.ru/document/553265120> (дата обращения: 18.06.2025).
12. 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».: URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/407575052/> (дата обращения: 18.06.2025).
13. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».: URL [Электронный ресурс]: https://ddtbgo.profiedu.ru/upload/proeduddtbgo_new/files/cf/51/cf5115a84afeac3030a57ab1c273be.pdf (дата обращения: 18.06.2025).

Литература для педагогов

1. Аникеева, Н.П. Психологический климат в коллективе: учеб.пособие / Н.П. Аникеева.-М.: Просвещение, 1989.- 123 с.
2. Дусовицкий, А.К.Формула успеха /А.К.Дусовицкий,- М Педагогика,1989.-86 с.
3. Борруаз Ф. Н. Теория и техника латиноамериканских танцев.:учеб. пособие/ Ф.Н. Борруаз. - М.: Прогресс, 1989. -43 с.
4. «Звёзды над паркетом». Периодическое издание, г. Москва.
5. Лерд У. Техника исполнения латиноамериканских танцев: учеб.пособие/ У.Лерд, - М : 2002.-98 с.
6. Мур А. Бальное танцевание: учеб.пособие / А.Мур.- М.: Прогресс, 1989.-122 с.
7. Немов Р.С. Психология.: учеб.пособие / Р.С. Немов -М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1999.-211 с.
8. Немов Р.С. Общие основы психологии / Р.С. Немов - М Просвещение»,1994г.
9. Положение ФТСР (Федерация танцевального спорта России) о классификации фигур танцев международной программы. М.: Президиум ФТСР, 2004.
10. Программа дополнительного образования для детей 4-18, «Школа бального танца», авторы Елена и Алексей Длوبيлины
11. Рубштейн Н. Психология танцевального спорта/ Н. Рубштейн – М,2002.-43 с.
12. Толстых, А.В. Искусство как понимать искусство./ А.В. Толстых -М.: Педагогика, 1990. – 45 с.
13. Техника исполнения европейских танцев, Имперское общество учителей танцев, СП 1996. – 89 с.

Литература для детей

1. Алекс Мур "Бальные танцы" (квикстеп, вальс, фокстрот, танго);
2. УолтерЛейрд "Техника латинских танцев" (самба, ча-ча, румба, джайв, пасодобль);
3. Имперское общество любителей танцев "Венский вальс";
4. Гай Ховард "Техника исполнения европейских танцев";
5. Гарри Смит-Хемпшир "Венский вальс. Как воспитать чемпиона";
6. А. Гуров "Техника танца Румба";
7. ДжефффриХерн (Geoffrey Hearn) "A Technique of Advanced Standard Ballroom Figures".

Литература для родителей

1. Васютин Александр. Самая лучшая книга по воспитанию детей.

Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Студия эстрадно-бального танца «PRO-танцы» рассчитана на 2 года обучения для детей 5-7 лет
Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на вовлечение учащихся в занятия бальными танцами, формирование устойчивого интереса к тренировкам, приобретение технических навыков, ознакомление учащихся с основами одного из сложнейших и важных компонентов бального танца - координации движения.

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей обучающихся, укрепление здоровья обучающихся

Учащиеся учатся умению гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы, необходимых для достижения выразительности и осмысленности бального танца.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114407

Владелец Кынчина Юлия Викторовна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026