

Отдел образования муниципального района  
«Город Людиново и Людиновский район»  
Муниципальное казенное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дом детского творчества»

Согласовано педагогическим  
советом  
от 27.08.2025 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
директор МКОУ ДО  
«Дом детского творчества»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Прохорова  
29.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«КАДЕТЫ РОССИИ: ХОРЕОГРАФИЯ»**  
(Стартовый уровень)

Срок реализации: 1 год  
Возраст детей: 12-14 лет

Деяшина Оксана Викторовна  
педагог дополнительного образования

г. Людиново  
2025 г.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа». Используемые в хореографии движения оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования обучающегося, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

При разработке Программы использованы следующие нормативные правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
7. 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»
8. Устав муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества».

**Актуальность** данной программы обусловлена тем, что модернизация российского образования предусматривает широкое распространение занятий по хореографии в форме дополнительного обучения. Программа «Кадеты России: хореография» актуальна еще и в том, что она нацелена на удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных, культурных, духовных и образовательных потребностей обучающихся, создание условий для их творческого развития, адаптации в меняющемся мире и приобщении к культурным ценностям. Программа сориентирована на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в исполнении танца. Проблема построения модели образовательного процесса с включением многовековых традиций народа, его богатейшего культурного наследия, в частности, бальной танцевальной музыки, является в настоящее время особенно актуальной.

Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир обучающегося. В воспитании обучающихся танец занимает особое место. Одна из основных целей его – формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. На первое место ставится именно его образная, духовная сторона танца. Доступность хореографии, привлекательность и лёгкость движений приносят обучающимся радость, формируют у них интерес к познанию мира танца в разных его проявлениях. Программа составлена с учетом требований, предъявляемых к программам дополнительного образования, на основе последних достижений и исследований музыкального творчества, педагогической практики.

**Особенность** Программы в том, что она разработана специально для кадетского класса и постоянной востребованностью кадетского танцевального коллектива для участия в торжественных и праздничных мероприятиях, конкурсах, с учетом активного участие в культурной жизни нашего города. Занятия по данной программе не только прививают кадетам любовь к танцевальному искусству, позволяют им постичь эстетику движения, но и приобщают их к огромному богатству танцевального и музыкального народного творчества, способствуют формированию сплоченного коллектива обучающихся

Занятия хореографией обязательно входят в образовательную программу для кадетских классов. В Людиновском районе проходит ежегодный, уже традиционный «Кадетский бал», в котором обучающиеся принимают активное участие, с большим воодушевлением пытаются передать красоту танца, его стиль и эпоху. Одной из задач программы является подготовка к «Кадетскому балу».

Главными показателями результативности и эффективности реализации программы являются стабильность, благополучие и высокая сохранность хореографического коллектива.

### **Педагогическая целесообразность программы**

На занятиях по программе «Хореография для кадетских классов» происходит обучение основам бальной хореографии. В то же время ученики, обучавшиеся бальному танцу, станут впоследствии носителями и пропагандистами отечественной и мировой бальной хореографии.

Освоение программы не ограничивается только конкурсными бальными танцами, так как все танцы, входящие в понятие «бальная хореография», имеют в образовательном процессе равные права, и настаивать на приоритете одного вида бальной хореографии является некорректным.

В программу включена только постановочная деятельность.

**Программа модифицированная.**

При составлении данной рабочей программы за основу были взяты следующие рабочие программы:

- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Хореографический ансамбль «Кадетская звезда»», автор Овчинников М.В.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Хореография в кадетском классе», автор Власова С.В.
- Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественно-эстетической направленности «Ритмика и хореография», автор Шубич Н.А.

При разработке программы учтены образовательные права детей с ОВЗ и инвалидов, организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий, обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

**Особенности возрастной группы - 12-14 лет**

**Уровень освоения программы – стартовый.**

**Объём программы – 144 часа**

**Срок освоения программы – 1 год**

**Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа**

**Условия реализации программы:**

В группу принимаются дети по заявлению родителей, без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество детей в группе – 15 человек.

## 1.1. Цель и задачи.

**Цель программы:** развитие гармонично развитой личности обучающихся, творческих и физических способностей посредством обучения базовым знаниям, умениям и навыкам в области классического балльного танца.

**Задачи:**

**Обучающие:**

научить обучающихся основным танцевальным движениям;  
освоить базовые танцевальные фигуры;  
способствовать овладению сценического поведения;  
формировать навыки публичных выступлений и подготовки к ним.

**Развивающие:**

развивать физические способности (пластичность, координацию движений, правильную осанку);  
развивать творческое мышление, умение работать в коллективе и индивидуально;  
привить обучающимся интерес к хореографии;

**Воспитательные:**

воспитывать художественный вкус обучающихся;  
воспитывать культуру общения и поведения обучающихся;  
приобщение к российским традициям и культуре народа.

## 1.2. Учебный план.

№ п.п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	0	2
2	Ритмика	4	8	12
3	Музыкальная грамота	1	6	7
4	Историко-бытовой танец	9	62	71
5	Стрейчинг	2	10	12
6	Концертная деятельность	1	19	20
7	Воспитательные мероприятия	1	5	6
8	Аттестация (контроль)	-	2	2
8	ОРУ для развития музыкальности. Игры	1	9	10
9	Контрольное (промежуточное) занятие	-	2	2
	Итого:	21	123	144

## 1.4. Содержание программы.

### 1. Вводное занятие.

**Теория:** знакомство с детьми и педагогом; – инструктаж по технике безопасности; – правила поведения на занятиях, на сцене; – форма одежды на

занятиях. Мониторинг (опрос) о музыкальных и танцевальных данных воспитанников, а также их знаний в области танцевального искусства. (2 часа)

## **2. Ритмика.**

**Теория:**(4 часа) – правила исполнения упражнений; – знание танцевальных рисунков и ориентационных понятий (центр, середина класса, интервал, круг, линия, шеренга, колонна, шахматный порядок, точка /1, 3, 5, 7 /, диагональ).

**Практика:**(8 часов) Упражнения по кругу: – маршевый шаг с чередованием хлопков; – танцевальный шаг с носка с добавлением работы рук; – шаг на полупальцах и пяточках в комбинации; – шаг на внешней и внутренней части стопы; – шаг с высоким подъёмом колена на всей стопе и на полупальцах; – шаги с наклонами; – лёгкий бег; – бег, сгибая ноги сзади; – бег, вынося прямые ноги вперёд; – прыжки и соскоки по VI позиции; – подскоки на месте и с продвижением, подскоки с хлопками; – боковые приставные шаги, галоп. Упражнения в партере стоя: – упражнения для развития мышц шеи: повороты головы вправо, влево; наклоны к правому, левому плечу; поднимание и отпускание плеч «знаю, не знаю»; – упражнения для развития подвижности суставов и силы: движения кистями рук вверх-вниз, круговые движения; сгибание, разгибание в локтевых суставах, «мельница»; – упражнения для укрепления мышц спины: повороты корпуса, наклоны в стороны, вперед; – «пружинка»; – «пружинка» с наклонами головы; – приставные шаги; – подъемы на полу пальцы с полуприседанием; – прыжки: трамплинные по 6-й позиции, поджатые;

## **3.Музыкальная грамота.**

**Теория:** (1 час) знакомство с музыкальными понятиями: – музыкальное вступление, «сильная доля»; – музыкальный темп: – быстро, медленно, умеренно – характер музыки - веселый, грустный «мажор», «минор»; – динамические оттенки - тихо, громко; – длительность - короткий, длинный звук; – аккорд, пауза; – строение музыкального произведения; 7 – динамические оттенки - тихо, громко; – длительность - короткий, длинный звук; – аккорд, пауза; – понятие музыкальной формы: фраза, музыкальный размер 2/4, 3/4; – музыкальный жанр: марш, вальс, песня, танец.

**Практика:** (6 часов) упражнения на формирование музыкально-двигательных умений и навыков: – упражнения на определение музыкальных жанров; – понятие о музыкальном предложении; – соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки; – ускорение и замедление темпа движения в два раза при неизменном музыкальном темпе; – определение детьми на слух вступления и основной части музыкального сопровождения; – хлопки в ладоши – простые и ритмические.

## **4. Историко-бытовой танец.**

**Теория:** (9 часов) – правила исполнения движений; – краткое содержание танцевальных элементов.

**Практика:** (62 часа)– постановка корпуса – позиции и положения рук; – позиции ног; – основные ходы, рисунки историко-бытового танца; – разновидность танцевального шага; – положение в паре; – разучивание хореографических композиций (исполнение отдельных фигур, элементов,

отработка и соединение в рисунок). – работа над техникой исполнения и стилем. Этюдный материал: «Полонез», «Марш», «Вальс – знакомство», «Вальс»

## **5. Стрейчинг.**

**Теория:** (2 часа)

**Практика:** (10 часов) выполнение упражнений на растяжку для отдельных групп мышц.

## **6. Концертная деятельность.**

**Теория:** (1 час) правила поведения во время концертных выступлений и за кулисами сцены.

**Практика:** (19 часов) участие в концертах.

## **7. Воспитательные мероприятия.**

**Теория:** (1 час) правила поведения в общественных местах, этические и моральные нормы, принятые в обществе. Знакомство с многообразием традиций русской культуры.

**Практика:** (5 часов) участие в мероприятиях, посещение театра, кино, выставок и тд.

## **8. ОРУ для развития музыкальности. Подвижные игры.**

**Теория:** (1 час) правила игр, особенности выполнения ОРУ , правильное дыхание во время выполнения упражнений.

**Практика:** (9 часов)

Педагог подбирает такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности детей. Игра повышает интерес к предмету, вызывает веселое настроение. Благодаря игре индивидуальность обучающегося находит выражение в коллективном творчестве. Игра развивает фантазию, воображение обучающегося, память, помогает само реализоваться. Форма занятия через игру позволяет быстрее добиться запоминания необходимых понятий и знаний.

## **1.5. Планируемые результаты.**

### **Предметные результаты:**

#### **Обучающиеся будут знать:**

основные виды бальных и историко-бытовых танцев;  
базовые фигуры бальных и историко-бытовых танцев;  
правила сценического поведения.

#### **Обучающиеся будут уметь:**

исполнять основные танцевальные движения и базовые фигуры;  
готовиться публичным выступлениям и выступать.

### **Личностные результаты:**

проявлять интерес к хореографии;  
развит художественный вкус, культура общения и поведения в коллективе.

### **Метапредметные результаты:**

будет развито творческое мышление;  
будут развиты пластичность, координация движений, правильная осанка;  
будут уметь работать в коллективе и индивидуально.

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарно - тематический план**

(составляется ежегодно) вынесено в «Рабочую программу» (Приложение 1)

### **2.2. Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение**

*(указать материалы, используемые для реализации программы)*

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база.

**Наличие** помещения с зеркалами. Музыкальная аппаратура. Музыкальные произведения для хореографических постановок (аудио, видео записи).

#### **Дидактическое обеспечение**

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, разработки отдельных методических аспектов необходимых для проведения занятий.

### **2.3. Формы аттестации**

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост ребёнка по следующим параметрам:

- *усвоение знаний по базовым темам программы;*
- *овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;*
- *формирование коммуникативных качеств, трудолюбия и работоспособности.*

#### **Используются следующие формы проверки:**

практические занятия, демонстрирующие навык усвоения материала.

**Методы проверки:** наблюдение, тестирование, анализ и т.п.

Наблюдение педагога в ходе занятий, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах; открытые занятия для родителей; выступления на тематических праздниках; организация и проведение конкурсов; участие в конкурсных программах разного уровня.

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения.

В программе заложено комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, развивающую



направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих принципах:

- принцип сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу;

- принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений;
- принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному;

- принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий;

- принцип гуманности в воспитательной работе (безусловная вера в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения);

- принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Программа содержит следующие разделы: - ритмика, элементы музыкальной грамоты; - элементы бального, народного, и современного танцев; - танцевальные этюды и танцы. На каждом занятии ритмики детям предлагаются все виды деятельности: собственно, ритмика, слушание и анализ музыки, диско-танцы, элементы Бального, народного и классического танцев, упражнения на ориентировку в пространстве, разучивание танцев, элементы этикета, беседы по истории хореографии. Первая часть Программы включает ритмические упражнения, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, движения под музыку. Эти упражнения учат детей вслушиваться в музыку, различать её выразительные средства, формируют умение согласовывать движения с музыкой. В программу ритмики включены упражнения и движения бального, народного и классического танцев, доступные детям соответствующего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

В основу построения второй части Программы «Танец» положен исторический принцип, дающий основу тесной связи и синхронизации

учебного материала предмета с содержанием общеобразовательных предметов гуманитарного цикла. Содержание Программы варьируется в зависимости от интересов, обучающихся и с учетом плана воспитательной работы училища: акцент делается на изучение одного из жанров хореографии - бального, народного, историко-бытового, современного танца. В процессе работы определены минимальный (дающий общее физическое, музыкальное, эстетическое, нравственное развитие и способствующий оздоровлению ребёнка) и оптимальный (позволяющей говорить о начале формирования танцевальной культуры) набор движений гимнастики, бального, народного, современного, танцев, которые могут усвоить обучающиеся в условиях ограниченного времени и которые смогут наиболее повлиять на постановку корпуса, рук, ног, головы кадета, научить приёмам правильного дыхания, развить свободу и грациозность движений, улучшить их координацию.

Данная программа предполагает следующие формы работы с обучающимися: учебные занятия, мастер-классы, творческие мастерские. Занятия проводятся по фронтальной схеме с последующей индивидуализацией обучения, по мере выявления способностей обучающихся.

Методы работы, используемые при реализации программы. В процессе хореографических уроков развитию у обучающегося стремления к творчеству, творческих способностей содействуют определенные методы и приемы в организации образовательной деятельности. В связи с этим педагог для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения, опираясь на следующие методы:

Метод показа. Разучивание нового движения или комбинации педагог начинает с точного безукоризненного показа.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Происходит знакомство с методикой исполнения, специальными терминами. Так же педагог ставит перед обучающимися определенные задачи, хвалит и предъявляет требования. Это определяет разнообразие методических приемов использования слова в обучении: рассказ, беседа, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку. Очень важна интонация и эмоциональность педагога.

Наглядный метод (просмотр видеозаписей с выступлениями коллектива, а также различных ансамблей танцев, фотографий, иллюстраций). Музыкальное сопровождение, как методический прием. Педагог своими пояснениями помогает детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Музыка, сопровождая движения, повышает качество их исполнения: выразительность, ритмичность, четкость, координацию.

Игровой метод. Метод использования минимума танцевальных элементов при максимуме их всевозможных сочетаний. Детальная проработка небольшого количества движений дает возможность их качественного усвоения, а большое количество сочетаний из этих элементов создает у обучающихся впечатление новизны и дает простор фантазии.

Практический метод - самостоятельное выполнение обучающимися упражнений и танцевальных комбинаций. Кроме того, образовательный процесс строится с учетом основных педагогических принципов: - систематичность и регулярность занятий; - последовательность в овладении материалом; Постепенность развития профессиональных данных обучающихся, а также увеличения физической нагрузки и технической сложности (от простого к сложному).

Познания основ классического танца является базой фундамента для более успешного освоения бального, народного и эстрадного танца. В процессии постановочной работы, репетиций дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности.

Формы контроля.

Чтобы убедиться в эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль:

– показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.

Итоговая аттестация осуществляется в форме участия обучающихся в районном мероприятии «Кадетский бал».

- итоговые занятия в конце года, открытые занятия.

Диагностические методики отбираются в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся, особенностями диагностируемого аспекта деятельности. Основные формы и методы диагностики, контроля полученных знаний: наблюдение, текущий, промежуточный и итоговый контроль. Текущий контроль проводится на каждом занятии. Обучающихся подводят к идее самосовершенствоваться уровень мастерства, формируют стремление к самопознанию, технику исполнения, самовыражение идеи. Промежуточный и итоговый контроль проводятся в конце обучения (репетиции хореографических постановок, концертные выступления) с целью, определения уровня освоения полученных знаний содержания программы, уровня достижения ожидаемых результатов. Проверка знаний, умений и навыков отслеживается по ожидаемым результатам на каждый год обучения.

Оценивая результат практической работы, а именно выступления обучающихся, опираются на такие критерии: качественное исполнение танцевальных этюдов и танцев, общий эстетический вид исполнения, творческие находки.

Результаты фиксируются в таблице:

Фамилия, имя	Теоретические знания	сформированность практических умений и навыков	Развитие исполнительского мастерства	сформированность умения работать в коллективе

«Высокий уровень» - упражнения выполняются легко и правильно, теоретический материал знает;

«Средний уровень» - упражнения выполняются с затруднениями, теоретический материал знает на 70%;

«Низкий уровень» - упражнения выполняются с большим трудом, теоретический материал знает менее 50%.

Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет/не проявляет интерес к знакомству с историей танцевального коллектива, Центра детей и юношества;
- активен/пассивен в учебной деятельности, в процессе получения музыкальной информации; проявляет инициативу;
- проявляет/не проявляет терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- проявляет/не проявляет активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими обучающимися;
- соблюдает/не соблюдает правила поведения во время публичного выступления.

#### **Интернет источники**

<b>№</b>	<b>Раздел/тема</b>	<b>ссылка</b>
<b>1</b>	База методических видео-курсов, готовых постановок, лекций	<b><a href="http://dancehelp.ru">http://dancehelp.ru</a></b>
<b>2</b>	Методические пособия, программы, книги, видео по хореографии	<b><a href="http://www.horeograf.com/">http://www.horeograf.com/</a></b>

### **2.6.Календарный учебный график**

Составляется ежегодно и выносится в отдельный документ (Приложение 2)

2.6.1.Программа воспитания обновляется ежегодно и вынесена в Рабочую программу.

## 2.7 Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Альфонсо, П. К. Искусство танца фламенко/ П. К. Альфонсо. – М.: Искусство, 1984.
2. Бальные танцы / ред. М. Жиламене. – Рига, 1954.
3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К.Барышникова. – СПб., 1996.
4. Бекина С. И. и др. «Музыка и движение», М., 2000 г.
5. Боттомер У. «Учимся танцевать», «ЭКСМО-пресс», 2002 г.
6. Боттомер, Б. «Уроки танца» / Б. Боттомер. – М.: Эксмо, 2003.
7. Г. Говард «Техника Европейского бального танца», М. 2003 г.
8. Динниц Е. В. «Джазовые танцы», ООО «Издательство АСТ», 2004 г. 9. Кауль Н. «Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы». Ростов -на- Дону, «Феникс», 2004 г.
- 10.Кнорова Е.В. Танцевальные кружки для старших школьников / Е. В. Кнорова, В. Н. Светинская – М.: Академия пед. наук, 1958.
- 11.Лерд У. «Техника Латиноамериканского бального танца», «Артис», М. 2003 г.
- 12.Михайлова М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения / М. А. Михайлова, Е. В. Воронина. – Ярославль, 2000. 13.Пересмотренная техника европейских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
- 14.Пересмотренная техника латиноамериканских танцев / пер. с англ. и ред. Ю. Пина – СПб., 1993.
- 15.Подласый И. П. «Педагогика: В 2 кн.», «Владос», 2003 г.
- 16.Реан А. А. и др. «Психология и педагогика», «Питер», 2004 г.
- 17.Слизкова Е.В. Педагогика дополнительного образования. - Москва: Изд.Юрайт,2023 г.
- 18.Утемов В.В. Креативная педагогика. – Москва: Изд.Юрайт, 2023 г.

Список литературы для обучающихся:

1. Колесникова, А.В. Бал в России: XVIII – начало XX века. – СПб.: Азбука-классика,2005.
2. Сидоренко, В.И. История стилей в искусстве и costume. – Ростовна–Дону: Феникс, 2004.
3. Юдина, Н.А. Энциклопедия русских обычаев. – М.: Вече, 2004.

## Календарно-тематический план.

№ п.п	ТЕМА	Количество учебных часов	Дата проведения
1	1. Вводное занятие. (2ч) Инструктаж по ТБ во время проведения занятий.	2	
	1.1. Гигиена. Диагностика (опрос) знаний о танцевальном искусстве.	1	
2	Ритмика (12ч)		
	1.1 Ориентационный порядок. Перестроения в рисунках линия, колонна, диагональ.	1	
	1.2 Правила исполнения упражнений. Танцевальный рисунок шахматный порядок, круг	1	
	1.3 Понятие интервал. Маршевый шаг с чередованием хлопков в различном темпе.	1	
	1.4 Танцевальный шаг под разный счет с носка с добавлением рук и без них.	1	
	1.5 Танцевальное упражнение «Пружинка»	1	
	1.6 Боковой приставной шаг, галоп.	1	
	1.7 Прыжки трамплинные по VI позиции: на месте и в движении.	1	
	1.8 Понятие «Подскоки». На месте и в движении.	1	
	1.9 Бег с выносом ног вперед.	1	
	1.10 Легкий бег, бег захлестом голени.	1	
	1.11 Положение корпуса и головы. Поклон.	1	
	1.12 Танцевальный квадрат. Выполнение упражнений по рисунку квадрат.	1	
3	Музыкальная Грамота (7 ч)		
	3.1 Музыкальное вступление. «Сильная доля»	1	
	3.2 Характер музыки. Выполнение упражнений с ускорением и замедлением.	1	
	3.3 Динамические оттенки, выполнение упражнений только на вступление и и только на основную часть.	1	

	3.4 Позиции рук .	1	
	3.5 Позиции ног.	1	
	3.6 Разновидности танцевального шаг.	1	
	3.7 Соотношение движений с сильными и слабыми долями	1	
4	Танец (71ч) Полонез (30ч) Медленный вальс (41 ч)		
	4.1 Просмотр видео отрывков из кино, Танец-приветствие.	1	
	4.2 «Полонез» Музыкально-ритмическая характеристика танца.	1	
	4.3 Основной шаг по линии танца.	1	
	4.4 Поклон дам и кавалеров.	1	
	4.5 Перестроение через середину, из угла по рисунку танца.	1	
	4.6 Вращательные элементы. Повороты на месте и в движении.	1	
	4.7 Положение в паре.	1	
	4.8 Постановочно-репетиционная работа.	23	
	4.9 «Медленный вальс» музыкально-ритмическая характеристика танца.	1	
	4.10. Позиции ног и рук в танце.	1	
	4.11 Поклон-приветствие, поклон в заключении танца.	1	
	4.12 «Обводка», повороты на месте и в движении.	1	
	4.13 Перестроения по рисунку танца на ровном шаге, в парах и одному.	1	
	4.14 Основной шаг по квадрату: в парах и одному.	1	
	4.15 Постановочно-репетиционная работа.	34	

5	Стретчинг (12 ч)		
	5.1 Понятие «стретчинг». Предупреждение травматизма при выполнении упражнений. ОРУ для растяжки мышц нижних конечностей, плечевого пояса.	2	
	5.2 Дыхание во время выполнения упражнений стретчинга. Статистическая и пассивная растяжка. ОРУ для развития гибкости.	2	
	5.3 ОРУ для растяжки мышц шеи, мышц спины.	2	
	5.4 Упражнения для равновесия. Укрепление мышц спины.	2	
	5.5 Дыхательная гимнастика. Укрепление мышц пресса.	2	
	5.6 Упражнения для координации. Упражнения «лягушка», «слоник», «Цапля».	2	
6	Концертная деятельность (20 ч)	20	
7	Воспитательные мероприятия (6 ч)		
	7.1 Посещение Музея комсомольской славы	3	
	7.2 Посещение концерта	3	
8	ОРУ для развития музыкальности, игры. (10 ч)		
	8.1 Правила игр, соблюдение техники безопасности во время игры. Особенности выполнения ОРУ. «Сколько нас поет» «Под хлопки»	2	
	8.2 ОРУ для улучшения осанки. Игра «Услышь колокольчик» «Музыкальные загадки»	2	
	8.3 ОРУ для гибкости. «Повтори звуки» «Быстро-медленно»	2	
	8.4 «Угадай кто поет?» «Повтори звуки»	2	
	8.5 Дыхательная гимнастика. «Назови композиторов»	2	
9	Контрольное занятие (2ч)	2	



## Календарный учебный график

Год обучения	Группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебного периода	Дата проведения промежуточной аттестации	Дата проведения итоговой аттестации
1 год	1	01.09	26.05	72	36	144	2	01.09-30.12 12.01-26.05	Декабрь	Май
1 год	2	01.09	26.05	72	36	144	2	03.09-29.12 12.01-26.05	Декабрь	Май

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061489

Владелец Прохорова Татьяна Александровна

Действителен с 11.02.2025 по 11.02.2026