



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 15

357524, города Пятигорск, ул. Аллея Строителей, 7,  
телефон: (8793) 32-22-65, e-mail: [licey15.pytigorsk@mail.ru](mailto:licey15.pytigorsk@mail.ru)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 28 » 08 2025г.  
№ 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ лицей №15  
А.И. Ажахметова  
« 29 » 08 2025г.

**Программа**  
**танцевального кружка**  
**«Эксклюзив»**  
на 2025-2026 учебный год

Программу разработала  
Захарова Анна Михайловна  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования танцевального кружка «Эксклюзив». Музыкальное и хореографическое искусство являются незаменимыми средствами эстетического воспитания, художественного развития, способного глубоко воздействовать на духовный мир ребенка. В воспитании детей танец занимает особое место. Одна из основных целей его формирование разнообразных эмоций и чувств, являющихся важнейшим условием развития личности. Структура танца, его четкий рисунок формируют внешние опоры для личностного поведения ребёнка.

Танцы создают эмоциональное равновесие в группе: собирают, успокаивают, облегчают переход от одного занятия к другому. Помимо всего прочего, танец переключает внимание детей, отвлекает их от различных проблем. Обучение подростков танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей, требуют от руководителя кружка не только знания определенной соответствующей методики, но и предполагают наличие у него правильного представления о танце, как художественной деятельности, виде искусства. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи и достигать цели. Танец- это музыкально- пластическое искусство, специфика которого состоит в том, что как и всякий вид искусства, отражая окружающую жизнь в художественных образах, воплощает их с помощью выразительных движений исполнителей, без каких- либо словесных пояснений. Это в полной мере отвечает двигательной природе детского воображения, для которого характерно действенное воссоздание образов детьми «при посредстве собственного тела».

Из этого следует, что в танце творческое воображение может развиваться эффективнее, чем в других видах детской музыкальной деятельности. На развитие творческого воображения особое воздействие оказывает музыка. И происходит это, прежде всего в процессе её восприятия, которому присущ творческий характер. В связи с этим становится очевидным творческий характер всех видов музыкальной деятельности, в том числе и танца. Еще раз следует упомянуть, что танцу присуще образность, сюжет. Это придает ему черты драматизации и сближает его с сюжетно- ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Высотского, является «корнем» любого детского творчества. Игровые особенности танца также характеризуют его как деятельность, благотворную для развития у младших школьников и подростков способностей. Таким образом, танец – вид художественной

деятельности, оптимальный для формирования и развития у младших школьников и подростков творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трех характеристик танца – музыки, движения и игры.

Возрастная образовательная программа по хореографии соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования и составлена на основе программы учебно-методическое пособие для педагогов Колодницкий Г.А., «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей» для младших подростков «Эксклюзив» Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения лицея №15 на 2022-2023 учебный год.

Программа рассчитана на работу с детьми младшего и подросткового возраста на основе приобщения к традиционным культурным ценностям. Она посвящена процессу овладения детьми ритмическими движениями с музыкальным сопровождением, концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, предметом обучения в средней школе является двигательная активность с обще-развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников и подростков не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, мышечная память. Позволяет не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка, приобщение к традиционным культурным ценностям.

#### **Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

1. на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (хореографического кабинета);
2. на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
3. на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого, к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в

практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

4. на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области танцевальной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

5. на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий ритмическими упражнениями;

6. региональный компонент, встроены в базовый курс.

**Цель программы:** укрепление физического и психологического здоровья, привитие начальных навыков в искусстве танца и воспитание хореографической культуры.

**Образовательная цель программы:** приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

**Развивающая цель программы:** воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;

**Воспитательная цель программы:** профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

**Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих образовательных задач:**

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;

- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
- развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- воспитание организованной, гармонически развитой личности;
- выявление творческих способностей в области искусства танца;
- приобретение навыков хореографического движения;
- ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

### **Психолого-педагогические принципы:**

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- а) Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).
- б) Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения культурой).
- в) Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика)

### **Межпредметные связи**

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

**«Ознакомление с окружающим»**, где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и **физкультурой**: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением **математики**.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

**Основные формы проведения занятий**: танцевальные репетиции, беседы и праздники.

**Основные виды занятий**: индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

**Методы**:

- игровой;
- демонстрационный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- метод упражнений;
- метод наблюдения и подражания;

- метод внутреннего слушания.

**Метод показа:** разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом.

**Метод наглядности:** включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танца, зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями.

### **Приоритетные направления работы:**

- знакомство с историей танца, музыкальной программой;
- изучение элементов акробатики, аэробики, гимнастики, классического и народного танцев;
- знакомство с направлениями современного танца;
- постановка танцевальных номеров и участие в праздничных мероприятиях.

### **Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

- проведение открытых уроков для родителей;
- организация танцевальных конкурсов;
- участие в праздничных программах, концертах;
- проведение итогового занятия в конце учебного года.

### **Учебно-тематический план**

**(младший школьный и подростковый возраст)**

**Цель:** иметь представление о выворотности как средстве выразительности классического, народного танца, эстрадного и современного танца. Освоить простейшие приемы в исполнении движений и уметь исполнять упражнения в соответствии с музыкальным сопровождением.

### **Содержание программы**

**Подготовка к занятиям. Повторение основных танцевальных навыков:**

Проведение инструктажа по ТБ.

Постановка задач на новый учебный год.

Знакомство с основными элементами различных танцев.

Отработка движений.

Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.

Разминка. Упражнения классического станка.

Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения. Прогон танца.

### Эстрадный танец:

Знакомство с танцем «Царевны»- младшая группа. «Пламя»- средняя группа.

Отработка основных движений. Акробатика в эстрадном танце.

Отработка связок.

### Составляющие характера танца:

Танцевальная импровизация.

Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные аспекты и т.д.

Ритмика. Партерная гимнастика. Разучивание движений к танцу «Мы маленькие дети».

Ритмика. Разучивание движений к танцам на Новый год.

### Движения в соответствии с характером музыки:

Хороводный шаг: плавный хоровод, змейка с поворотами, движения хороводным шагом со сменой положения рук, не останавливая движений.

Пружинящий шаг. Бег, галоп, поскоки .

Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений, классика.

Партерная гимнастика. Повторение танцев. Синхронность движений.

Отработка четкости и ритмичности движений.

### Понятие пространственных перестроений:

Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.

Ритмика.

Подготовка ко Дню защитников Отечества.

Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции (изучение лицом к станку, держась одной рукой за станок). Разучивание движений к танцу.

Партерный эзерсис: упражнение на натяжение и расслабление мышц тела, для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава. Разучивание движений к танцу.

Соединение выученных движений в одну картинку стилизованного танца.

Чтобы танец был красивым:

Подготовка танца к празднику 8 Мая. Отработка элементов.

Отработка элементов. Отработка движений, связок.

Отработка элементов. Отработка движений, связок.

Отработка всего танца. Подготовка к празднику 9 Мая.

Классический тренаж. Разучивание отдельных элементов движений. Соединение и постановка современного танца.

Отработка движений, связок.

Разучивание танца к последнему звонку.

Отработка движений.

Отработка движений.

Обсуждение выступлений на концертах. Игры с детьми.

Повторение всех изученных танцев за год.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам уровня реализации программы**

Иметь представление о выворотности, как средстве выразительности историко-бытового танца, диско-танцы, русского народного танца. Освоить простейшие приемы в исполнении движений. Постановка корпуса, ног, рук, головы в процессе усвоения основных движений, развитие элементарных навыков устойчивости, координации движений. Дальнейшее изучение элементов историко-бытового, диско-танцы, народных танцев. Положение учащихся в паре. Изучение положения в комбинациях, шагах и позах. Освоение новых комбинаций, этюдов, танцев. Ученики должны знать правильную постановку корпуса, позиции ног, рук, положения головы в

процессе усвоения основных движений. Знать правильное положение рук в паре в данной композиции. Следить за постановкой корпуса, держать апломб. Формировать умение слушать музыку, понимать настроение, её характер; развить эмоциональную отзывчивость при музыке. Уметь правильно распределять вес тела с ноги на ногу.

### **Результатом реализации программы является:**

- знание элементарных основ классического, эстрадного и народного танца;
- во владении методикой и техникой исполнения;
- в осознании воспитанниками важной роли хореографии в эстетическом воспитании личности;
- в готовности принимать участие в концертах, конкурсах, фестивалях и других мероприятиях районного, городского и областного уровня.

**Для отслеживания уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции используются следующие формы контроля:**

1. Занятие контроля знаний (текущий контроль);
2. Творческие отчеты (конкурсы, фестивали и концерты различного уровня).

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении танцевальной культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о танцевальной культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (выворотности, прыгучести, силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам игры и т.д.;
- выполнение простейших ритмических, танцевальных и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

#### ***В конце курса обучающиеся научатся:***

- правильно идти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;

#### ***К концу курса обучающиеся получают возможность научиться:***

- иметь навыки актёрской выразительности;
- распознать характер танцевальной музыки;  
иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
- различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных

аккордов в упражнении.

- слушать и анализировать музыкальные фрагменты;
- выполнять основные элементы классического танца;
- выполнять танцевальные комбинации;
- четко двигаться в музыкальной фразе;
- различать музыку различных танцев

**Танцевальная азбука:**

- знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; элементы якутского танца в простой комбинации;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
- уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) —

**Танец:** (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

<b>1 четверть</b>	
<b>Организационная работа</b>	
1. Набор участников в	Сентябрь

танцевальную студию	
2. Родительское собрание	Сентябрь
<b>Учебно- тренировочная работа</b>	
1. Плановые репетиции по расписанию.	Сентябрь- октябрь
2. Введение в мир танца.	Сентябрь- октябрь
<b>Концертная деятельность</b>	
1. «День учителя»	Сентябрь- октябрь
2. «Посвящение в лицеисты»	Сентябрь- октябрь
<b>2 четверть</b>	
<b>Организационная работа</b>	
1. Родительское собрание	Ноябрь
2. Работа в костюмерной	Ноябрь
3. Открытый урок для родителей.	Декабрь
<b>Учебно- тренировочная работа</b>	
1. Плановые репетиции по расписанию.	Ноябрь-декабрь
2. Основы классического танца	Ноябрь-декабрь
3. Движения у станка в характере народного танца	Ноябрь-декабрь
<b>Концертная деятельность</b>	
1. «День Матери» лицей 15	Ноябрь-декабрь
2. Новогодние праздники	Ноябрь-декабрь
<b>3 четверть</b>	
<b>Организационная работа</b>	
1. Работа в костюмерной	Январь

<b>Учебно- тренировочная работа</b>	
1. Плановые репетиции по расписанию.	Январь-март
2. Основы классического танца	Январь-март
3. Движения у станка в характере народного танца	Январь-март
4. Постановка танца «Дети Земли»	Январь-март
<b>Концертная деятельность</b>	
1. « А, ну-ка, парни»	Январь-март
2. «Концерт для наших мам»	Январь-март
3. Концерт для учителей	Январь-март
<b>4 четверть</b>	
<b>Организационная работа</b>	
1. Подготовка костюмов для фестиваля детского творчества	Апрель
<b>Учебно- тренировочная работа</b>	
1. Плановые репетиции по расписанию.	Апрель- май
2. Народные кадрили	Апрель- май
3. Подготовка к отчетному концерту	Апрель- май
<b>Концертная деятельность</b>	
1. Отчетный концерт для родителей	Май
2. Последний звонок	Май
3. Выпускной вечер 9 классы	Май

4. Выпускной вечер 11 классы	Май
---------------------------------	-----

### **Методическая литература**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л., 1983г.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии - М., 2000г.
3. Богаткова Л.Н. Танцы для детей. – М.: Детгиз, 1959.
4. Ваганова А. Основы классического танца. - С.-П., 2002г.
5. Валькова Р.А. Методическая рекомендация по современному танцу. - Курган, 1997г.
6. Вальков В.А. Поиски и решения. Методические рекомендации для руководителей хореографических коллективов. - Курган, 2000г.
7. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов на Дону.: Феникс, 2005
8. Джазовые танцы./ Авт.-сост. Е.В. Диниц.-М.: АСТ, 2002.
9. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов на Дону: Феникс, 2003.
10. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. - Челябинск, 1996г.
11. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей.- М.: Гном-Пресс, 2000г.
12. . Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. - М., 2001г.
13. Леонов Б. Музыкальное ритмическое движение. - Минск, 1971г.
14. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
15. Народные танцы./ Авт.-сост. О.В. Иванникова.- М.: АСТ, 2007.
16. Никитин Н. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М., 2006г.
17. Панферов В. Основы композиции танца.- Челябинск: ЧГАКИ, 2001.
18. Пасютинская В. Волшебный мир танца. - М., 1985г.

19. Полетков С.С. Основы современного танца. - Ростов- на - Дону, 2005г.
20. Прутова Т.В., Беликова А.М., Кветная О.В. Учите детей танцевать. - М.,2003г.
21. Устинова Т. Н. Избранные русские танцы. – М.: ВЛАДОС, 1996.
22. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-танс.- С-П.,2007г.