

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Арзамасский техникум строительства и предпринимательства»
(ГБПОУ АТСП)

Программа принята на заседании
педагогического совета
протокол № 10 от 28.08.2026 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБПОУ АТСП
от 31.08.2026 г. № 603

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«ДВИЖ&РИТМ»
направленность программы: художественная

Возраст обучающихся: 15-19 лет
Срок реализации программы: 10 мес.

Автор-составитель
Гаранькина Ксения Андреевна,
педагог дополнительного образования

Арзамас
2026

Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	10
3	Календарный учебный график	11
4	Рабочая программа	12
5	Содержание рабочей программы	14
6	Оценочные материалы	18
7	Условия реализации программы	19
8	Список литературы и электронных ресурсов	20

Пояснительная записка

Танец — один из самых доступных и востребованных видов искусства, дающий широкие возможности для физического, эстетического и нравственного воспитания студентов. Занятия хореографией развивают естественную грацию, музыкальную ритмичность, координацию, формируют правильную осанку и укрепляют здоровье.

Программа «ДВИЖ&РИТМ» направлена на раскрытие творческого потенциала студентов, развитие танцевальных способностей и расширение знаний в области классического, народного и современного танца. Актуальность программы обусловлена:

- запросом студентов на доступные формы творческой самореализации и физической активности;
- необходимостью развития танцевального потенциала обучающихся техникума;
- расширением знаний по дисциплинам «Современный танец», «Основы народного танца и его композиции»;
- потребностью в организации содержательного досуга студентов.

Танцы - один из любимых и популярных видов искусства - дают широкие возможности в деле физического, эстетического и этического воспитания обучающихся. Танцы развивают естественную грацию, музыкальную ритмичность. Занятия в танцевальном коллективе приучают обучающихся к самодисциплине, ответственности, раскрывают индивидуальные возможности. Приобщение к искусству хореографии включает ознакомление обучающихся с источниками танцевальной культуры, самобытностью национальных танцев, связанных с укладом жизни народов, с их красочными костюмами, музыкально-ритмическим складом мелодий.

Тематическая направленность программы позволяет наиболее полно реализовать творческий потенциал студентов. Актуальность программы связана с необходимостью развития танцевального потенциала обучающихся

и расширения знаний по дисциплинам «Современный», «Основы народного танца и его композиции».

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и нормативными документами, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями 2025 года);
- Указом Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует до 28.02.2029);
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмом Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;

- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (в ред. от 24.12.2025);
- Распоряжением Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО;
- Устав Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Арзамасский техникум строительства и предпринимательства».

Актуальность программы дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей адаптированной программы «Основы хореографии» заключается в ее направленности для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивающих усвоение социального и культурного опыта; формирование культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, формирование и развитие социальной (жизненной) компетенции, активности и самостоятельности в познании, раскрытие творческого потенциала личности ребёнка через общение с миром искусства танца.

Педагогическая целесообразность программы заключается в её построении с учётом возрастных, типологических и индивидуальных особенностей обучающихся. В основе программы лежит принцип

воспитывающего, развивающего обучения. Воспитание, развитие и обучение представляют неразрывное единство.

Процесс обучения строится на единстве активных методов и приёмов учебной работы, при котором в процессе усвоения знаний и практических умений у студентов развиваются творческие начала. Известный отечественный психолог Л.С. Выготский подчёркивал двигательную природу психического процесса, действенность воссоздания образов «при посредстве собственного тела». Следовательно, танец с его богатой образно-художественной двигательной системой играет ключевую роль в развитии продуктивного воображения и творчества.

Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность:

- способствует развитию мышечной выразительности тела, формирует фигуру и осанку, устраняет недостатки физического развития, укрепляет здоровье;
- формирует выразительные двигательные навыки, умение легко, грациозно и координированно танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метроритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений, даёт правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, гуманистических чувств, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю,

ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремлённость;

- развивает творческие способности (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- воспитывает коммуникативные способности.

Цель программы - развитие танцевальных навыков и основ сценического поведения обучающихся, раскрытие творческого потенциала личности через общение с миром искусства танца.

Задачи программы

Обучающие:

- углубить знания студентов в танцевальной области – народной, современной;
- качественно и осознанно выполнять требования педагога;
- самостоятельно работать над ошибками.

Развивающие:

- развить физические качества и специальные навыки;
- развить танцевальные способности, чувство ритма и музыкальности.
- развить личностные качества;

Воспитательные:

- воспитывать интерес к танцевальному искусству и уважение к культурным традициям;
- формировать дисциплинированность, ответственность и настойчивость в достижении поставленных целей;
- воспитывать уважительное отношение к партнёрам и умение работать в коллективе;
- развивать уверенность в себе, творческую инициативу и способность к самовыражению;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и потребность в регулярной двигательной активности;

- воспитывать патриотизм и уважение к истории и культурному наследию России через знакомство с народными танцами, национальными традициями и музыкальным фольклором.

Главное отличие и новизна данной программы состоит в том, что обучающиеся с 15 лет принимаются в коллектив без предварительного отбора с целью использования компенсаторных возможностей детей в подростковом возрасте. Как правило, в хореографические коллективы набираются физически здоровые дети, которые имеют: развитой музыкальный слух, чувство ритма, физические и внешние данные. Реализация данной программы дает ребенку возможность раскрыть себя в танце под музыку, укрепить здоровье, культурно обогатиться и развиваться. В этом и заключается **целесообразность** программы.

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся в возрасте 15-19 лет. Состав группы постоянный на весь учебный год. В группу входят обучающиеся 1-4 курсов, набор в группу свободный, по желанию обучающихся. Форма обучения – групповые и индивидуальные занятия, со всей группой одновременно и с участниками конкретного танца, могут участвовать обучающиеся разных курсов в зависимости от необходимости.

Выход результатов: выступление на праздниках техникума торжественных и тематических, выступление на конкурсах.

Сроки реализации программы: 10 месяцев, 160 часов.

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий, групповые и индивидуальные занятия, со всей группой одновременно и с участниками конкретного танца, могут участвовать обучающиеся разных курсов в зависимости от необходимости.

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная образовательная программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционные

образовательные технологии так же могут применяться в зимний каникулярный период.

Количество занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час длится 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Структура занятия

I этап. Подготовительная часть (разминка)

II этап. Основная часть (разучивание нового материала)

III этап. Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- позиции ног и рук;
- подскоки, галоп, композиции на середине зала; выполнять полностью партерную гимнастику, (припадания, моталочку, присядку, элементарные дробы), хореографические этюды.
-

уметь:

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя правильную осанку, держать спину, имеют навык легкого шага с носка на пятку, выполняют базовые элементы партерной гимнастики, исполняют элементы народно-сценического танца (танцевальный шаг, шаг польки);
- работать «в кругу», применяя новые методы работы (не столь часто используемые на уроках);
- исполнять элементы народно-сценического танца;
- исполнять хореографические номера в репетиционных и концертных вариантах.

Овладение хореографическим искусством поможет достичь художественного совершенства в исполнении творческих программ, так как очарование выступления обучающихся не только в сверкающей

технике, но и в стремлении через нее и музыку, сопровождающую движение, передать зрителям поэзию человеческих чувств. Все это в конечном итоге повлияет на результативность выступлений.

Учебный план программы

№ п/п	Наименование темы	Общее количество часов	
		ТЗ	ПЗ
1	Вводное занятие. Введение. Организация образовательного процесса. Техника безопасности (инструктаж)	2	-
2	«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	8	47
2.1	Беседа о жанрах танцевального искусства, о значении музыки в танце	4	-
2.2	Постановка корпуса	-	5
2.3	Определение движений рук	1	6
2.4	Изучение позиций рук	1	6
2.5	Определение движений ног	1	6
2.6	Изучение позиций ног	1	6
2.7	Партерные упражнения, постановочная работа, построение	-	10
2.8	Упражнения сидя на полу с опорой на руки сзади	-	8
3	«Основы народного танца»	4	41
3.1	Изучение элементов русского танца	2	12
3.2	Шаги и проходочки в характере русского танца	2	10
3.3	Положение рук в русском танце	-	7
3.4	Постановочная работа. Репетиции	-	8
3.5	Концертно – конкурсные выступления	-	4
4	«Современный танец»	4	54
4.1	Стили и направления современной хореографии	2	-
4.2	Движения в современных ритмах (на основе танца «Самба»)	2	10
4.3	Танцевальные движения по кругу	-	5
4.4	Элементы и движения танца «Весёлая зарядка»	-	9
4.5	Элементы и движения танца «Тик-так»	-	9
4.6	Элементы и движения танца «Полька»	-	9
4.7	Постановочная работа. Репетиции	-	8
4.8	Концертно – конкурсные выступления	-	4
ИТОГО		18	142
		160	

Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

сентябрь					октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель					май				июнь																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															

Всего учебных недель/часов -40/160

	по расписанию
	каникулы
	итоговая аттестация

Рабочая программа

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
1	сентябрь	Вводное занятие	2	2	-
2		«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	2	2	-
3	октябрь	«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	2	2	-
4		«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	5	-	5
5		«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	7	1	6
6		«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	6	1	5
7	ноябрь	«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	1	-	1
8		«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	7	1	6
9		«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	7	1	6
10		«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	1	-	1
11	декабрь	«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	9	-	9
12		«Азы классического танца, подготовка к народному танцу»	8	-	8
13		«Основы народного танца»	3	2	1
14	январь	«Основы народного танца»	11	-	11
15		«Основы народного танца»	5	2	3
16	февраль	«Основы народного танца»	7	-	7
17		«Основы народного танца»	7	-	7
18		«Основы народного танца»	2	-	2
19	март	«Основы народного танца»	6	-	6
20		«Основы народного танца»	4	-	4
21		«Современный танец»	2	2	-
22		«Современный танец»	4	2	2

23	апрель	«Современный танец»	8	-	8
24		«Современный танец»	5	-	5
25		«Современный танец»	7	-	7
26	май	«Современный танец»	2	-	2
27		«Современный танец»	9	-	9
28		«Современный танец»	5	-	5
29	июнь	«Современный танец»	4	-	4
30		«Современный танец»	8	-	8
31		«Современный танец»	4	-	4
Итого:			160	18	142

Содержание рабочей программы

1. Введение. Организация образовательного процесса. Техника безопасности (инструктаж)

Теория: Формирование групп с учетом физических особенностей. Знакомство с требованиями поведения на занятиях хореографией. Беседа о влиянии танца на формирование растущего организма. Практика: Инструктаж по технике безопасности, подписи о проведении беседы. Проведение инструктажа: в движении друг друга не толкать, без разминки не исполнять движения, без команды не делать акробатические упражнения на станки хореографические и подоконники не залезать. Диагностика личностных и метапредметных УУД.

2. «Азы классического танца, подготовка к народному танцу»

2.1. Беседа о жанрах танцевального искусства, о значении музыки в танцах
Теория: проводится беседа о жанрах танцевального искусства, о значении музыки в танцах (классический, народный, современный, их отличии), просмотр видео материала (выступления детского коллектива с номерами разного танцевального направления)

2.2. Постановка корпуса Практика: Движения: танцевальная разминка: ходы, наклоны, бег, растяжка

2.3. Определение движений рук Теория: Объяснение, показ Практика: Положения рук в движении «Колокольчики», «Рыбка», «Шары», «Галоп», танцевальный бег, по кругу, «Бабочки», «Птички», «Хлопки». Ритмика.

2.4. Изучение позиций рук Теория: упражнения на полу сидя, лежа, на спине, лицом вниз – объяснение, показ. Практика: Подготовительная позиция, 1, 2, 3.

2.5. Определение движений ног Теория: Объяснение, показ. Развитие творческих способностей детей на основе музыкально-пластических движений и танцевальных элементов, танцы-игры – заключающие в себе отдых и компенсацию недостающих нагрузок: физических, умственных, эмоциональных. Практика: Движения «шаги зверюшек», «рыбак и рыбки»,

«полет бабочек, птиц». Беседа, рассказ, показ.

2.6. Изучение позиций ног Теория: Правила исполнения позиций ног
Практика: Ставим ноги в 1,2,3,6 позиции.

2.7. Партерные упражнения, постановочная работа, построение Практика:
Показ и объяснение правильного исполнения упражнения вокруг коврика и на коврике.

2.8. Упражнения сидя на полу с опорой на руки сзади Практика: Показ и
объяснение правильного исполнения упражнения вокруг коврика и на коврике.

3. «Основы народного танца»

3.1. Изучение элементов русского танца Теория: правила исполнения
движений народного танца Практика: Элементы народного танца: Движения
рук, ног в позиции. («Шарики»). Приставные шаги. Присядка. Хлопушка.
Ручеек. «Ковырялочка», «Гармошечка». «Переменный ход», «Припадание»,
«Дробушка», «Притопы», «переступания», «Русский бег». Повороты, соскоки
в 6 поз. Танцевальные элементы классического танца: Растяжка. Экзерсис
(станок) – тренировочные (разогревающие) упражнения.

3.2 Шаги и проходочки в характере русского танца Теория: Русский танец:
характер и его исполнение - рассказ с объяснением. Практика: отработка
комбинаций и движений в характере русского танца.

3.3 Положение рук в русском танце Практика: Показ положений рук и
объяснение «Свечка», «Дощечка», «Воротики».

3.4. Постановочная работа. Репетиции.

3.5. Концертно – конкурсные выступления Практика: Выступления на
концерте и на конкурсе с номером.

4. Современный танец

4.2. Движения в современных ритмах Теория: Объяснение и показ движений
(просмотр видео материала) бального танца - «Самба» Практика: Выпады,
повороты (левый, правый), крестообразные шаги, «самба» - основной ход,
«Шоссе» - кросс, «Вольта».

4.3. Танцевальные движения по кругу Практика: Показ исполнения ходов и

движений в продвижении на основе проученных движений (шоссе, крестообразные шаги)

№ 4.4. Элементы танца «Весёлая зарядка»:

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

4.5. Элементы танца «Тик-так»:

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

4.6. Элементы танца «Полька»:

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

4.7. Постановочная работа. Репетиции.

4.8. Концертно – конкурсные выступления Практика: Выступления на концерте и на конкурсе с номером.

4.3. Постановочная работа. Репетиции. Теория: Разводка танца. Рассказ о задумке танца, разучивание движений и комбинаций, танцевальный рисунок.

Практика: Репетиции: отработка движений, рисунков, синхронности.

4.4. Концертно – конкурсные выступления Практика: Выступления на концерте и на конкурсе с номером «Максимушка» и «Младший брат». Танец «Самба», Танец «На полянке». Диагностика личностных и метапредметных УУД.

Оценочные материалы

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения итогового зачета.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь: - составлять танцевальные композиции; - подбирать музыку к танцам и работать с музыкальным материалом; Знать: - основные танцевальные движения и принципы техник современного танца и принципы их техники; - стиль и манеру исполнения современных танцев; - принципы построения и методику проведения уроков современного танца.	- экспертная оценка по результатам практической работы в кабинете в ходе постановочной работы; - оценка результатов выполнения практического задания самостоятельной работы: - оценка результатов выполнения практических работ; - анализ практических работ.

Формы подведения итогов реализации программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
Концертная деятельность, участие в конкурсах - в течение года.

Условия реализации программы

Освоение программы проходит в досуговом центре.

В процессе освоения программы обучающиеся приобретают статус концертной (творческой) группы и совершенствуют свои навыки. Обучающиеся четко и легко повторяют все комбинации и экзерсисы, свободно komponуют их в разных композициях и постановках, выполняют сложнейшие элементы и комбинации классического, народно-сценического и современного танца, демонстрируют свои навыки на различных сценических площадках, а также применяют их в других видах искусства (актерское мастерство, физическая культура и т.д), находят и подбирают материалы для развития коллективной деятельности, применяют навыки музыкально-ритмической координации в повседневной жизни.

1. Центр молодежных инициатив; спортивный зал.

2. Техническое оснащение:

- Компьютер;
- проектор;
- колонка;
- видео материал;
- аудиотехника;
- экран;

3. Форма и соответствующая обувь для занятий.

4. Сценические костюмы.

Список литературы и электронных ресурсов

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» (с изм. на 2025 г.).
2. Боголюбская М.С. «Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания». — М., 2018.
3. Быкова М.С. «Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах». — М.: Просвещение, 2017.
4. Давыдов В.П. Теория, методика и практика классического танца. — М.: Юрайт, 2025
5. Зыков А.И. Современный танец для студентов театральной специализации. — СПб.: Планета музыки, 2024
6. Касиманова Л.А. Основные формы народного танца. — СПб.: Планета музыки, 2026
7. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце. — СПб.: Лань, 2024
8. Смольянина Е.В. Композиция и постановка танца. — М.: МГИК, 2024
9. Сорокин Б.Ф. «Философия и психология творчества». — Орёл, 2000.
10. Способин М.В. «Элементарная теория музыки». — М., 2006.
11. Тарасова О.Г. «Искусство балетмейстера». — М.: ГИТИС, 200.