

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дворец творчества  
Пушкинского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского района Санкт - Петербурга  
Протокол № 2 от 30.05.2025

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 246 от 30.05.2025  
Директор ГБУ ДО ДТ  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Бугаева О. Н.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Современная хореография. ASSORTI.TEAM»**

Возраст обучающихся: 7 – 16 лет  
Срок освоения: 4 года

Разработчик: Проворнова Александра Михайловна,  
педагог дополнительного образования  
ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Современная хореография. ASSORTI.TEAM» (далее – ДОП), разработана в соответствии с запросами современного общества, государственной образовательной политики, отраженной в современных нормативных документах федерального и регионального уровня в сфере образования, а также Уставом, нормативными локальными актами Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дворца творчества Пушкинского района Санкт-Петербурга (далее - ГБУ ДО ДТ). ДОП разработана с учетом мнения Совета родителей, Совета учащихся ГБУ ДО ДТ и направлена на наиболее полное удовлетворение образовательных потребностей всех участников образовательного процесса.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная (деятельность в области сохранения и укрепление здоровья, формирования ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков исполнения современных танцев в различных стилях).

**Адресат:** мальчики, девочки от 7 до 16 лет. Группы разновозрастные. Для зачисления в группы наличие базовых знаний и специальных способностей в данной области не требуются. Медицинский допуск требуется.

#### **Актуальность:**

ДОП отвечает современным запросам родителей (законных представителей), детей в организации деятельности, позволяющей повысить уровень двигательной активности учащегося, сформировать у него ценностное отношение и мотивацию к здоровому образу жизни, приобрести навык исполнения современных танцев для самовыражения и успешной социализации в молодежной среде.

Современные танцы - это танцевальное направление, состоящее из движений, взятых из многих стилей (диско, джаз, хип-хоп, джаз-фанк, contemporary и другие). Это дает возможность человеку достичь уровня универсального танцора и чувствовать себя свободно, танцуя под любую музыку. Программа включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца хип-хоп, диско, джаз. Упражнения выполняются под музыку и направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем организма ребенка. В ходе тренировки упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений.

Особенностью программы является то, что она направлена на достижение не только личностных результатов каждого ребенка, но и на создание коллектива. С первого года обучения, учащиеся имеют возможность выступать на сцене. Дети участвуют в выступлениях со сверстниками и в разновозрастных коллективах. В коллективе, учащиеся находятся в активной позиции, участвуют в создании традиций, помогают друг другу освоить элементы программы. Управление в коллективе проводится чередованием творческих поручений. Коллектив участвует в конкурсах различного уровня. Особенностью программы является участие учащихся в социально значимой деятельности района – это концерты для детей с ограниченными возможностями, экологические районные акции. Коллектив принимает участие в мероприятиях города, района, учреждения. Участие в таких мероприятиях помогает созданию дружного коллектива, найти каждому ребенку свое место в коллективе, раскрыть свои творческие, организаторские или лидерские способности, активизировать проявление детской инициативы.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Объем и срок освоения:** продолжительность образовательного процесса 4 года.  
Объем образовательного процесса 864 часа, 216 часов в год.

#### **Цель:**

Раскрытие, формирование, развитие, поддержка творческого потенциала детей, формирования у учащихся ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни,

приобретения навыка исполнения современных танцев для самовыражения и успешной социализации в молодежной среде.

**Задачи программы:**

***Воспитательные***

- Воспитание трудолюбия, терпения, уважительного отношения к окружающим.
- Пробудить в учащихсЯ социально значимую инициативу через участие в социально ориентированных мероприятиях.
- Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятию физической культурой.
- Обучить поддерживать личностное творческое начало, уверенность в себе.

***Развивающие:***

- Развитие коммуникативной компетентности, эмоционального интеллекта.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Развитие познавательного интереса.

***Обучающие:***

- Способствовать овладению знаниями истории хореографии, биографий выдающихся деятелей русской культуры в области хореографии, учебных заведений и требований к абитуриентам, желающим овладеть профессией по направлению ДОП.
- Обучить навыкам исполнения разных направлений современного танца.
- Обучить навыкам подготовки и исполнения танцевального номера на сцене.

**Планируемые результаты**

***Личностные***

- Проявление трудолюбия, терпения, уважительного отношения к окружающим, социально значимой инициативы.
- Принятие ценности здорового образа жизни, вовлечение в занятия физической культурой на постоянной основе.
- Проявление творческого начала, уверенности в себе.

***Метапредметные***

- Положительная динамика уровня развития коммуникативной компетентности, эмоционального интеллекта.
- Умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Проявление познавательного интереса.

***Предметные***

- Знание истории хореографии, биографий выдающихся деятелей русской культуры в области хореографии, учебных заведений и требований к абитуриентам, желающим овладеть профессией по направлению ДОП.
- Навык исполнения разных направлений современного танца.
- Навык подготовки и исполнения танцевального номера на сцене.

**Организационно-педагогические условия реализации**

**Язык реализации:** русский - государственный язык Российской Федерации.

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора на обучение:**

Мальчики, девочки от 7 до 16 лет. Группы разновозрастные. Для зачисления в группы наличие базовых знаний и специальных способностей в данной области не требуются. Медицинский допуск требуется.

Число учащихся в группе 1-го года обучения - не менее 15 человек; 2-го года обучения - не менее 12 человек; 3-го и 4-го года обучения – не менее 10 человек. Группы разновозрастные, но формируются, в основном, по разнице в возрасте до 4 лет.

Прием учащихся на 2-й год или последующие года обучения возможен при условии освоения учащимся полного объема ДОП, что возможно при освоении учащимся ДОП аналогичного содержания до момента зачисления в группу.

Группы комплектуются по двум признакам: возраст и уровень танцевания. Уровень мастерства определяется педагогом на основании просмотра учащегося: выворотность, слух, чувство ритма, гибкость суставов, прыгучесть, фигура. Данный просмотр не является вступительным экзаменом или условием отбора.

Для занятий необходима танцевальная форма. Требования к форме, костюмам для занятий и выступлений обсуждаются на собрании с родителями.

### **Формы организации и проведения занятий:**

Комплексность задач каждого занятия предполагает использование сочетания основных форм организации деятельности и видов (форм проведения) занятий по программе (беседа; дискуссия; занятие-игра; занятие-творчество, выступление; концерт):

- ДОП предусматривает аудиторную форму проведения занятий.
- Задания могут быть для всего коллектива, для групп или индивидуальными.
- Фронтальная (работа со всем коллективом); групповая (в малых группах); индивидуальная (применяется при разборе ошибок обучающегося). Формы занятий определяются педагогом в зависимости от особенностей материала конкретного занятия, от возрастных особенностей обучающихся.
- По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:
  - а) традиционные – беседа, лекция, дискуссия, игра, творческий отчет, выступление, концерт;
  - б) нетрадиционные – взаимообучение, занятия-творчество.
- По дидактической цели: вводное занятие, занятие по сообщению новых знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.
- Занятия проходят с учетом смены форм деятельности.
- Связь теории с практикой. Каждое занятие включает в себя теоретический и практический материал, обсуждение, показ и выбор формы выполнения задания.
- Последовательность обучения: ДОП составлена из последовательного изучения тем, реализуется принцип «от простого к сложному», где каждая тема основывается на использовании знаний предыдущей.
- ДОП предусматривает совместное участие обучающихся и родителей (законных представителей) в образовательном процессе: мастер-классы, просмотры, иные совместные мероприятия (определяются на основании запросов учащихся, родителей/ законных представителей, планом мероприятий образовательного учреждения, планом культурных мероприятий города).
- Во время летних каникул организуется отдых учащихся (по желанию родителей) в летнем оздоровительном лагере на побережье Черного моря.

Обучающиеся могут продолжить занятия по направлению программы в образовательной организации по окончании освоения ДОП.

Примерная структура занятия			
№	Этапы	Продолжительность	
		1 ак. час	2 ак. часа
1.	Разминка	20%	20%
2.	Повторение пройденного материала.	30%	20%

3.	Разучивание нового материала.	30%	30%
4.	Постановка композиций	20%	30%

### **Материально-техническое оснащение:**

Учебный кабинет для занятий хореографией/ танцами.

*Оборудование:*

Аудио аппаратура для музыкального сопровождения занятий.

Скакалки, мячи по числу учащихся.

Личная танцевальная форма. Требования к форме, костюмам для занятий и выступлений обсуждаются на собрании с родителями.

Личные гимнастические коврики.

**Кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования.

### **Учебный план. Первый год обучения**

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения современного танца, основные стили.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование, игра.
2.	Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя.	8	6	2	Беседа, педагогическое наблюдение.
3.	Общая физическая подготовка. Разогрев мышц, дыхание, охлаждение мышц.	32	10	22	Беседа, педагогическое наблюдение.
4.	Стретчинг как система оздоровления: медленный, статистический, элементы PNF. Дыхание, плавность движений.	20	8	12	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам.
5.	Основные элементы партерного экзерсиса.	12	2	10	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам экзерсиса.
6.	Основные элементы классического танца.	10	4	6	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам танца.
7.	Основные танцевальные упражнения, композиции современного танца.	68	18	50	Беседа, педагогическое наблюдение, открытые занятия.
8.	Репетиционно-постановочная работа.	56	16	40	Конкурсные выступления и массовые мероприятия.
9.	Итоговое занятие года. Отчетный концерт. Праздник объединения.	8	-	8	Отчетный концерт. Праздник объединения. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.
	Итого	216	65	151	

**Учебный план. Второй год обучения**

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Формирование стилей и техник танца.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.
2.	Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя.	8	4	4	Беседа, педагогическое наблюдение.
3.	Общая физическая подготовка. Разогрев мышц, дыхание, охлаждение мышц.	32	8	24	Беседа, педагогическое наблюдение.
4.	Стретчинг как система оздоровления: медленный, статистический, элементы PNF. Дыхание, плавность движений.	18	6	12	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам.
5.	Основные элементы партерного экзерсиса.	12	2	10	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам экзерсиса
6.	Основные элемента классического танца.	12	4	8	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам танца.
7.	Танцевальные упражнения, композиции современного танца. Особенности стилей, школ и техник современного танца	66	16	50	Беседа, педагогическое наблюдение, открытые занятия.
8.	Репетиционно-постановочная работа.	58	18	40	Конкурсные выступления и массовые мероприятия.
9.	Итоговое занятие года. Отчетный концерт. Праздник объединения.	8	-	8	Отчетный концерт. Праздник объединения. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.
	Итого	216	59	157	

**Учебный план. Третий год обучения**

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Учебные заведения по направлению программы, требования к абитуриентам.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.
2.	Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя.	8	2	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
3.	Общая физическая подготовка. Разогрев мышц, дыхание, охлаждение мышц.	32	6	26	Беседа, педагогическое наблюдение.

4.	Стретчинг как система оздоровления: медленный, статистический, элементы PNF. Дыхание, плавность движений.	18	4	14	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам.
5.	Основные элементы партерного экзерсиса.	12	2	10	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам экзерсиса.
6.	Основные элемента классического танца.	12	2	10	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам танца
7.	Танцевальные упражнения, композиции современного танца. Импровизационная техника современных танцевальных направлений	66	16	50	Беседа, педагогическое наблюдение, открытые занятия.
8.	Репетиционно-постановочная работа.	58	18	40	Конкурсные выступления и массовые мероприятия.
9.	Итоговое занятие года. Отчетный концерт. Праздник объединения.	8	-	8	Отчетный концерт. Праздник объединения. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.
	Итого	216	51	165	

#### Учебный план. Четвертый год обучения

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Современный танец в системе профессиональной подготовки хореографа.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.
2.	Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя.	8	2	6	Беседа, педагогическое наблюдение.
3.	Общая физическая подготовка. Разогрев мышц, дыхание, охлаждение мышц.	32	6	26	Беседа, педагогическое наблюдение.
4.	Стретчинг как система оздоровления: медленный, статистический, элементы PNF. Дыхание, плавность движений.	18	4	14	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам.
5.	Основные элементы партерного экзерсиса.	10	2	8	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам экзерсиса.
6.	Основные элемента классического танца.	12	2	10	Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам танца.

7.	Танцевальные упражнения, композиции современного танца. Импровизационная техника современных танцевальных направлений.	68	16	52	Беседа, педагогическое наблюдение, открытые занятия.
8.	Репетиционно-постановочная работа.	62	10	52	Конкурсные выступления и массовые мероприятия.
9.	Итоговое занятие. Отчетный концерт. Контрольная работа. Праздник объединения.	4	-	4	Отчетный концерт. Контрольная работа. Праздник объединения. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.
	Итого	216	43	173	

**Календарный учебный график  
на 20 /20 уч. год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год Гр. №			36	108	216	2 академических час. 3 раза в неделю (академический час - 45 мин.)
2 год Гр. №			36	108	216	2 академических час. 3 раза в неделю (академический час - 45 мин.)
3 год Гр. №			36	108	216	2 академических час. 3 раза в неделю (академический час - 45 мин.)
4 год Гр. №			36	108	216	2 академических час. 3 раза в неделю (академический час - 45 мин.)
			144	432	864	



## Рабочая программа 1 год

### Содержание:

#### **1. Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Танец на эстраде в России и мире. История возникновения современного танца, основные стили**

*Теория:* Безопасное поведение на занятиях, по дороге на занятия, во время выездных мероприятий. Танец на эстраде в России и мире. Эстрадная хореография как микс различных танцевальных жанров, включающий элементы джаза, модерна, хип-хопа, бальных и народных танцев. История возникновения современного танца, основные стили.

*Практика:* Приемы безопасной работы на занятиях. Игра.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование, игра.

#### **2. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя**

*Теория:* Здоровый образ жизни, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. Нарушение осанки, как исправить. Гибкость - сложный комплексный процесс, виды гибкости. Техники выполнения упражнений и правила применения танцевально-хореографических упражнений. Психоэмоциональная составляющая занятий хореографии. Отечественный исполнительский стиль: требования к внешнему виду, поведению, владение техникой танца.

*Практика:* Общие упражнения для подготовки, направленные на развитие гибкости, исправления осанки.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа.

#### **3. Общая физическая подготовка. Разогрев мышц, дыхание, охлаждение мышц**

*Теория:* Высокий уровень физической подготовленности – важное условие эффективных занятий. Общая физическая подготовка (ОФП) как всестороннее развитие физических способностей. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Устранение недостатков в физическом развитии. Разминка перед тренировкой: подготовка системы организма к физическим нагрузкам за счёт увеличения притока крови к мышцам и повышения температуры тела, помощь в снижении риска получения травм. Заминка: охлаждение всего организма после физической нагрузки.

*Практика:* Общие упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Упражнения разминки, постепенное снижение темпа упражнений, заминка.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа.

#### **4. Стретчинг как система оздоровления: медленный, статистический, элементы PNF.**

##### **Дыхание, плавность движений**

*Теория:* Стретчинг: комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, полезных и необходимых, независимо от возраста и степени развития гибкости. Стретчинг как способ укрепления здоровья и поддержки хорошей физической и эмоциональной формы. Значение дыхания для здоровья человека. Выдох - пауза - вдох. Этапы постановки дыхания: расслабление, укрепление дыхательного аппарата, сочетание правильного дыхания с движением.

*Практика:* Разминка перед стретчингом. Стретчинг. Общие баллистические и статические упражнения. Упражнения на постановку дыхания, звук «ПФ»; «ПФ»+ «М», «С»; «ПФ»+ «Т», «К»; «ПФ»+ движения.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам.

#### **5. Основные элементы партерного экзерсиса**

*Теория:* Партерный экзерсис, как основа классического танца. Цель партерного экзерсиса: помощь в формировании скелетно-мышечного аппарата, осанки, повышении гибкости суставов,

эластичности мышц и связок, наращивании силы мышц. Основные элементы партерного экзерсиса.

*Практика:* Общие упражнения партерного экзерсиса.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам экзерсиса.

## **6. Основные элемента классического танца**

*Теория:* Позиции рук и ног, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки (ALLEGRO). Упражнения у станка и упражнения на середине зала. Последовательность упражнений у станка и на середине зала: Plie — battements tendus — battements tendus jetes — rond de jambe par terre -battements fondus или battements soutenus — battements frappes — battements double frappes — rond de jambe en l'air— petits battements - battements developpes — grands battements jetes. Последовательность упражнений на середине зала. На середине зала – adagio, allegro; маленькие и большие прыжки.

*Практика:* Позиции рук и ног, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки. Упражнения у станка и упражнения на середине зала.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам танца.

## **7. Основные танцевальные упражнения, композиции современного танца**

*Теория:* Джазовый танец, модерн, contemporary dance: базовые элементы, прыжки, учебные комбинации, кроссы. Композиции современного танца.

*Практика:* Общие упражнения, композиции современного танца. Упражнения на музыкальность.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, открытые занятия.

## **8. Репетиционно-постановочная работа**

*Теория:* Тема, идея, сюжет. Музыкальный материал. Раскрытие художественных образов. Соответствие между исполнением и замыслом автора.

*Практика:* Элементы танца: синхронность, чистота, скорость исполнения, эмоциональность.

*Форма контроля:* Конкурсные выступления и массовые мероприятия.

## **9. Итоговое занятие года. Отчетный концерт. Праздник объединения**

*Теория:* -

*Практика:* Отчетный концерт.

*Форма контроля:* Отчетный концерт. Праздник объединения. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения современного танца, основные стили.	2		
2	Разминка. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя. Классическая хореография.	2		
3	Разминка. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя. Эстрадная хореография.	2		
4	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
5	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
6	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
7	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
8	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
9	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
10	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
11	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		

[illegible]

58	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
59	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
60	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
61	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
62	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
63	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
64	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
65	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
66	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
67	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
68	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
69	Репетиционно-постановочная работа.	2		
70	Репетиционно-постановочная работа.	2		
71	Репетиционно-постановочная работа.	2		
72	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
73	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
74	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
75	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
76	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
77	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
78	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
79	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
80	Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
81	Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
82	Репетиционно-постановочная работа.	2		
83	Репетиционно-постановочная работа.	2		
84	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
85	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
86	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
87	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
88	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
89	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
90	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
91	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
92	Репетиционно-постановочная работа.	2		
93	Репетиционно-постановочная работа.	2		
94	Репетиционно-постановочная работа.	2		
95	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
96	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
97	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
98	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
99	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
100	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
101	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
102	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
103	Повторительно-обобщающее занятие.	2		

104	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
105	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
106	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
107	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт.	2		
108	Итоговое занятие года. Праздник объединения.	2		
	Итого	216		

## Рабочая программа 2 год

### Содержание:

#### **1. Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Танец на эстраде в России и мире. История возникновения современного танца, основные стили**

*Теория:* Безопасное поведение на занятиях, по дороге на занятия, во время выездных мероприятий. Танец на эстраде в России и мире. Эстрадная хореография как микс различных танцевальных жанров, включающий элементы джаза, модерна, хип-хопа, балльных и народных танцев. История возникновения современного танца, основные стили.

*Практика:* Приемы безопасной работы на занятиях. Игра.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование, игра.

#### **2. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя**

*Теория:* Здоровый образ жизни, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. Нарушение осанки, как исправить. Гибкость - сложный комплексный процесс, виды гибкости. Техники выполнения упражнений и правила применения танцевально-хореографических упражнений. Психоэмоциональная составляющая занятий хореографии. Отечественный исполнительский стиль: требования к внешнему виду, поведению, владение техникой танца.

*Практика:* Общие упражнения для подготовки, направленные на развитие гибкости, исправления осанки.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа.

#### **3. Общая физическая подготовка. Разогрев мышц, дыхание, охлаждение мышц**

*Теория:* Высокий уровень физической подготовленности – важное условие эффективных занятий. Общая физическая подготовка (ОФП) как всестороннее развитие физических способностей. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Устранение недостатков в физическом развитии. Разминка перед тренировкой: подготовка системы организма к физическим нагрузкам за счёт увеличения притока крови к мышцам и повышения температуры тела, помощь в снижении риска получения травм. Заминка: охлаждение всего организма после физической нагрузки.

*Практика:* Общие упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Упражнения разминки, постепенное снижение темпа упражнений, заминка.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа.

#### **4. Стретчинг как система оздоровления: медленный, статистический, элементы PNF. Дыхание, плавность движений**

*Теория:* Стретчинг: комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, полезных и необходимых, независимо от возраста и степени развития гибкости. Стретчинг как способ укрепления здоровья и поддержки хорошей физической и эмоциональной формы. Значение дыхания для здоровья

человека. Выдох - пауза - вдох. Этапы постановки дыхания: расслабление, укрепление дыхательного аппарата, сочетание правильного дыхания с движением.

*Практика:* Разминка перед стрейтчингом. Стретчинг. Общие баллистические и статические упражнения. Упражнения на постановку дыхания, звук «ПФ»; «ПФ»+ «М», «С»; «ПФ»+ «Т», «К»; «ПФ»+ движения.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам.

## **5. Основные элементы партерного экзерсиса**

*Теория:* Партерный экзерсис, как основа классического танца. Цель партерного экзерсиса: помощь в формировании скелетно-мышечного аппарата, осанки, повышении гибкости суставов, эластичности мышц и связок, наращивании силы мышц. Основные элементы партерного экзерсиса.

*Практика:* Общие упражнения партерного экзерсиса.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам экзерсиса.

## **6. Основные элементы классического танца**

*Теория:* Позиции рук и ног, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки (ALLEGRO). Упражнения у станка и упражнения на середине зала. Последовательность упражнений у станка и на середине зала: Plie — battements tendus — battements tendus jetes — rond de jambe par terre -battements fondus или battements soutenus — battements frappes — battements double frappes — rond de jambe en l'air— petits battements - battements developpes — grands battements jetes. Последовательность упражнений на середине зала. На середине зала – adagio, allegro; маленькие и большие прыжки.

*Практика:* Позиции рук и ног, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки. Упражнения у станка и упражнения на середине зала.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам танца.

## **7. Основные танцевальные упражнения, композиции современного танца**

*Теория:* Джазовый танец, модерн, contemporary dance: базовые элементы, прыжки, учебные комбинации, кроссы. Композиции современного танца.

*Практика:* Общие упражнения, композиции современного танца. Упражнения на музыкальность.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, открытые занятия.

## **8. Репетиционно-постановочная работа**

*Теория:* Тема, идея, сюжет. Музыкальный материал. Раскрытие художественных образов. Соответствие между исполнением и замыслом автора.

*Практика:* Элементы танца: синхронность, чистота, скорость исполнения, эмоциональность.

*Форма контроля:* Конкурсные выступления и массовые мероприятия.

## **9. Итоговое занятие года. Отчетный концерт. Праздник объединения**

*Теория:* -

*Практика:* Отчетный концерт.

*Форма контроля:* Отчетный концерт. Праздник объединения. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Зачем человек танцует.	2		
2	Разминка. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя. Классическая хореография.	2		
3	Разминка. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя. Эстрадная хореография.	2		
4	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		

5	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
6	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
7	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
8	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
9	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
10	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
11	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
12	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
13	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
14	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
15	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
16	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
17	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
18	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
19	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
20	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
21	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
22	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
23	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
24	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
25	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
26	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
27	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
28	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
29	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
30	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
31	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
32	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
33	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
34	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
35	ОФП. Элементы современного танца.	2		
36	ОФП. Элементы современного танца.	2		
37	ОФП. Элементы современного танца.	2		
38	ОФП. Элементы современного танца.	2		
39	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
40	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
41	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
42	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
43	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
44	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
45	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
46	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
47	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
48	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
49	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
50	Элементы акробатики. Современный танец.	2		

51	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
52	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
53	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
54	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
55	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
56	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
57	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
58	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
59	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
60	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
61	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
62	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
63	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
64	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
65	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
66	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
67	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
68	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
69	Репетиционно-постановочная работа.	2		
70	Репетиционно-постановочная работа.	2		
71	Репетиционно-постановочная работа.	2		
72	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
73	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
74	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
75	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
76	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
77	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
78	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
79	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
80	Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
81	Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
82	Репетиционно-постановочная работа.	2		
83	Репетиционно-постановочная работа.	2		
84	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
85	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
86	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
87	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
88	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
89	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
90	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
91	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
92	Репетиционно-постановочная работа.	2		
93	Репетиционно-постановочная работа.	2		
94	Репетиционно-постановочная работа.	2		
95	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
96	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		



97	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
98	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
99	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
100	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
101	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
102	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
103	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
104	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
105	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
106	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
107	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт.	2		
108	Итоговое занятие года. Праздник объединения.	2		
	Итого	216		

### Рабочая программа 3 год

#### Содержание:

#### 1. Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Танец на эстраде в России и мире. История возникновения современного танца, основные стили

*Теория:* Безопасное поведение на занятиях, по дороге на занятия, во время выездных мероприятий. Танец на эстраде в России и мире. Эстрадная хореография как микс различных танцевальных жанров, включающий элементы джаза, модерна, хип-хопа, балльных и народных танцев. История возникновения современного танца, основные стили.

*Практика:* Приемы безопасной работы на занятиях. Игра.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование, игра.

#### 2. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя

*Теория:* Здоровый образ жизни, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. Нарушение осанки, как исправить. Гибкость - сложный комплексный процесс, виды гибкости. Техники выполнения упражнений и правила применения танцевально-хореографических упражнений. Психозмоциональная составляющая занятий хореографии. Отечественный исполнительский стиль: требования к внешнему виду, поведению, владение техникой танца.

*Практика:* Общие упражнения для подготовки, направленные на развитие гибкости, исправления осанки.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа.

#### 3. Общая физическая подготовка. Разогрев мышц, дыхание, охлаждение мышц

*Теория:* Высокий уровень физической подготовленности – важное условие эффективных занятий. Общая физическая подготовка (ОФП) как всестороннее развитие физических способностей. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Устранение недостатков в физическом развитии. Разминка перед тренировкой: подготовка системы организма к физическим нагрузкам за счёт увеличения притока крови к мышцам и повышения температуры тела, помощь в снижении риска получения травм. Заминка: охлаждение всего организма после физической нагрузки.

*Практика:* Общие упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Упражнения разминки, постепенное снижение темпа упражнений, заминка.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа.

#### **4. Стретчинг как система оздоровления: медленный, статистический, элементы PNF. Дыхание, плавность движений**

*Теория:* Стретчинг: комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, полезных и необходимых, независимо от возраста и степени развития гибкости. Стретчинг как способ укрепления здоровья и поддержки хорошей физической и эмоциональной формы. Значение дыхания для здоровья человека. Выдох - пауза - вдох. Этапы постановки дыхания: расслабление, укрепление дыхательного аппарата, сочетание правильного дыхания с движением.

*Практика:* Разминка перед стрейтчингом. Стретчинг. Общие баллистические и статические упражнения. Упражнения на постановку дыхания, звук «ПФ»; «ПФ»+ «М», «С»; «ПФ»+ «Т», «К»; «ПФ»+ движения.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам.

#### **5. Основные элементы партерного экзерсиса**

*Теория:* Партерный экзерсис, как основа классического танца. Цель партерного экзерсиса: помощь в формировании скелетно-мышечного аппарата, осанки, повышении гибкости суставов, эластичности мышц и связок, наращивании силы мышц. Основные элементы партерного экзерсиса.

*Практика:* Общие упражнения партерного экзерсиса.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам экзерсиса.

#### **6. Основные элемента классического танца**

*Теория:* Позиции рук и ног, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки (ALLEGRO). Упражнения у станка и упражнения на середине зала. Последовательность упражнений у станка и на середине зала: Plie — battements tendus — battements tendus jetes — rond de jambe par terre -battements fondus или battements soutenus — battements frappes — battements double frappes — rond de jambe en l'air— petits battements - battements developpes — grands battements jetes. Последовательность упражнений на середине зала. На середине зала – adagio, allegro; маленькие и большие прыжки.

*Практика:* Позиции рук и ног, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки. Упражнения у станка и упражнения на середине зала.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам танца.

#### **7. Основные танцевальные упражнения, композиции современного танца**

*Теория:* Джазовый танец, модерн, contemporary dance: базовые элементы, прыжки, учебные комбинации, кроссы. Композиции современного танца.

*Практика:* Общие упражнения, композиции современного танца. Упражнения на музыкальность.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, открытые занятия.

#### **8. Репетиционно-постановочная работа**

*Теория:* Тема, идея, сюжет. Музыкальный материал. Раскрытие художественных образов. Соответствие между исполнением и замыслом автора.

*Практика:* Элементы танца: синхронность, чистота, скорость исполнения, эмоциональность.

*Форма контроля:* Конкурсные выступления и массовые мероприятия.

#### **9. Итоговое занятие года. Отчетный концерт. Праздник объединения**

*Теория:* -

*Практика:* Отчетный концерт.

*Форма контроля:* Отчетный концерт. Праздник объединения. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Примечание
-------	--------------	--------------	------	------------

1	Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Навыки хореографии в жизни человека.	2		
2	Разминка. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя. Классическая хореография.	2		
3	Разминка. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя. Эстрадная хореография.	2		
4	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
5	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
6	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
7	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
8	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
9	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
10	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
11	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
12	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
13	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
14	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
15	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
16	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
17	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
18	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
19	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
20	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
21	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
22	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
23	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
24	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
25	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
26	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
27	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
28	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
29	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
30	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
31	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
32	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
33	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
34	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
35	ОФП. Элементы современного танца.	2		
36	ОФП. Элементы современного танца.	2		
37	ОФП. Элементы современного танца.	2		
38	ОФП. Элементы современного танца.	2		
39	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
40	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
41	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
42	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
43	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
44	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		

45	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
46	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
47	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
48	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
49	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
50	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
51	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
52	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
53	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
54	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
55	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
56	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
57	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
58	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
59	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
60	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
61	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
62	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
63	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
64	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
65	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
66	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
67	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
68	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
69	Репетиционно-постановочная работа.	2		
70	Репетиционно-постановочная работа.	2		
71	Репетиционно-постановочная работа.	2		
72	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
73	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
74	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
75	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
76	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
77	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
78	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
79	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
80	Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
81	Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
82	Репетиционно-постановочная работа.	2		
83	Репетиционно-постановочная работа.	2		
84	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
85	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
86	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
87	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
88	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
89	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
90	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		

91	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
92	Репетиционно-постановочная работа.	2		
93	Репетиционно-постановочная работа.	2		
94	Репетиционно-постановочная работа.	2		
95	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
96	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
97	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
98	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
99	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
100	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
101	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
102	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
103	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
104	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
105	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
106	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
107	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт.	2		
108	Итоговое занятие года. Праздник объединения.	2		
	Итого	216		

### Рабочая программа 4 год

#### Содержание:

#### 1. Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Танец на эстраде в России и мире. История возникновения современного танца, основные стили

*Теория:* Безопасное поведение на занятиях, по дороге на занятия, во время выездных мероприятий. Танец на эстраде в России и мире. Эстрадная хореография как микс различных танцевальных жанров, включающий элементы джаза, модерна, хип-хопа, бальных и народных танцев. История возникновения современного танца, основные стили.

*Практика:* Приемы безопасной работы на занятиях. Игра.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование, игра.

#### 2. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя

*Теория:* Здоровый образ жизни, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. Нарушение осанки, как исправить. Гибкость - сложный комплексный процесс, виды гибкости. Техники выполнения упражнений и правила применения танцевально-хореографических упражнений. Психозмоциональная составляющая занятий хореографии. Отечественный исполнительский стиль: требования к внешнему виду, поведению, владение техникой танца.

*Практика:* Общие упражнения для подготовки, направленные на развитие гибкости, исправления осанки.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа.

#### 3. Общая физическая подготовка. Разогрев мышц, дыхание, охлаждение мышц

*Теория:* Высокий уровень физической подготовленности – важное условие эффективных занятий. Общая физическая подготовка (ОФП) как всестороннее развитие физических способностей. Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма. Развитие

всех основных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Устранение недостатков в физическом развитии. Разминка перед тренировкой: подготовка системы организма к физическим нагрузкам за счёт увеличения притока крови к мышцам и повышения температуры тела, помощь в снижении риска получения травм. Заминка: охлаждение всего организма после физической нагрузки.

*Практика:* Общие упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Упражнения разминки, постепенное снижение темпа упражнений, заминка.

*Форма контроля:* Педагогическое наблюдение, беседа.

#### **4. Стретчинг как система оздоровления: медленный, статистический, элементы PNF. Дыхание, плавность движений**

*Теория:* Стретчинг: комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, полезных и необходимых, независимо от возраста и степени развития гибкости. Стретчинг как способ укрепления здоровья и поддержки хорошей физической и эмоциональной формы. Значение дыхания для здоровья человека. Выдох - пауза - вдох. Этапы постановки дыхания: расслабление, укрепление дыхательного аппарата, сочетание правильного дыхания с движением.

*Практика:* Разминка перед стретчингом. Стретчинг. Общие баллистические и статические упражнения. Упражнения на постановку дыхания, звук «ПФ»; «ПФ»+ «М», «С»; «ПФ»+ «Т», «К»; «ПФ»+ движения.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам.

#### **5. Основные элементы партерного экзерсиса**

*Теория:* Партерный экзерсис, как основа классического танца. Цель партерного экзерсиса: помощь в формировании скелетно-мышечного аппарата, осанки, повышении гибкости суставов, эластичности мышц и связок, наращивании силы мышц. Основные элементы партерного экзерсиса.

*Практика:* Общие упражнения партерного экзерсиса.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам экзерсиса.

#### **6. Основные элементы классического танца**

*Теория:* Позиции рук и ног, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки (ALLEGRO). Упражнения у станка и упражнения на середине зала. Последовательность упражнений у станка и на середине зала: Plie — battements tendus — battements tendus jetes — rond de jambe par terre -battements fondus или battements soutenus — battements frappes — battements double frappes — rond de jambe en l'air— petits battements - battements developpes — grands battements jetes. Последовательность упражнений на середине зала. На середине зала – adagio, allegro; маленькие и большие прыжки.

*Практика:* Позиции рук и ног, позы классического танца, повороты и их классификация, прыжки. Упражнения у станка и упражнения на середине зала.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, зачет по элементам танца.

#### **7. Основные танцевальные упражнения, композиции современного танца**

*Теория:* Джазовый танец, модерн, contemporary dance: базовые элементы, прыжки, учебные комбинации, кроссы. Композиции современного танца.

*Практика:* Общие упражнения, композиции современного танца. Упражнения на музыкальность.

*Форма контроля:* Беседа, педагогическое наблюдение, открытые занятия.

#### **8. Репетиционно-постановочная работа**

*Теория:* Тема, идея, сюжет. Музыкальный материал. Раскрытие художественных образов. Соответствие между исполнением и замыслом автора.

*Практика:* Элементы танца: синхронность, чистота, скорость исполнения, эмоциональность.

*Форма контроля:* Конкурсные выступления и массовые мероприятия.

#### **9. Итоговое занятие года. Отчетный концерт. Праздник объединения**

Теория: -

Практика: Отчетный концерт.

Форма контроля: Отчетный концерт. Праздник объединения. Педагогическое наблюдение, беседа, опрос/ анкетирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Вводное занятие. Безопасность образовательного процесса. Куда пойти учиться.	2		
2	Разминка. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя. Классическая хореография.	2		
3	Разминка. Гигиенические основы занятий. Культура образа исполнителя. Эстрадная хореография.	2		
4	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
5	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
6	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
7	Разминка. Заминка. Дыхание. Культура образа исполнителя.	2		
8	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
9	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
10	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
11	ОФП. Дыхание. Стретчинг.	2		
12	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
13	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
14	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
15	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
16	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
17	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
18	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
19	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
20	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
21	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
22	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
23	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
24	ОФП. Дыхание. Элементы современного танца.	2		
25	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
26	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
27	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
28	ОФП. Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
29	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
30	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
31	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
32	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
33	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
34	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
35	ОФП. Элементы современного танца.	2		
36	ОФП. Элементы современного танца.	2		
37	ОФП. Элементы современного танца.	2		

38	ОФП. Элементы современного танца.	2		
39	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
40	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
41	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
42	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
43	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
44	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
45	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
46	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
47	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
48	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
49	Дыхание. Репетиционно-постановочная работа.	2		
50	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
51	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
52	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
53	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
54	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
55	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
56	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
57	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
58	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
59	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
60	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
61	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
62	Стретчинг. Элементы современного танца.	2		
63	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
64	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
65	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
66	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
67	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
68	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
69	Репетиционно-постановочная работа.	2		
70	Репетиционно-постановочная работа.	2		
71	Репетиционно-постановочная работа.	2		
72	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
73	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
74	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
75	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
76	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
77	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
78	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
79	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
80	Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
81	Партерный экзерсис. Элементы классического танца.	2		
82	Репетиционно-постановочная работа.	2		
83	Репетиционно-постановочная работа.	2		



84	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
85	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
86	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
87	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
88	Элементы акробатики. Современный танец.	2		
89	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
90	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
91	Элементы акробатики. Репетиционно-постановочная работа.	2		
92	Репетиционно-постановочная работа.	2		
93	Репетиционно-постановочная работа.	2		
94	Репетиционно-постановочная работа.	2		
95	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
96	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
97	Дыхание. Стретчинг. Репетиционно-постановочная работа.	2		
98	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
99	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
100	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
101	ОФП. Репетиционно-постановочная работа.	2		
102	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
103	Повторительно-обобщающее занятие.	2		
104	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
105	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
106	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт – подготовка.	2		
107	Культура образа исполнителя. Отчетный концерт.	2		
108	Итоговое занятие. Праздник объединения.	2		
	Итого	216		

### Методические материалы

*Технологии:* личностно-ориентированного развивающего обучения, технология индивидуализации обучения, педагогика сотрудничества, коммуникативная технология обучения, информационные технологии, здоровьесберегающие, игровые технологии, воспитание через поведенческие, деятельностные, технологии, через приобщение к культурным ценностям.

*Применяемые практики:* коммуникативная (через взаимодействие в группе, принятие социальных установок), познавательная (пробуждение познавательного интереса к получению новой информации), общекультурная компетентность (самовыражение личности обучающегося).

*Методы:* по способам мыслительной деятельности - объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный; по способу передачи материала - словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация, игра); практические (упражнения, игра), по способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа.

*Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:* эмоциональные методы: поощрение; порицание; создание ситуации успеха: стимулирующее оценивание. Волевые методы: предъявление учебных требований; информация об обязательных результатах обучения; познавательные затруднения; прогнозирование

деятельности. Социальные методы: создание ситуации взаимопомощи; поиск контактов и сотрудничества; заинтересованность в результатах.

*Приемы обучения и контроля:* наглядность (демонстрация, иллюстрация), вовлечения в деятельность, словесный, объяснительно-иллюстративный, проведение опросов, выполнение заданий, упражнений, практических работ, проведение беседы, объяснения, рассказа, организация рефлексии занятия, тестирование (через игровую деятельность – викторины).

#### **Охрана здоровья учащихся:**

Методы здоровьесберегающих технологий применяемые в ОУ оказывают влияние на нравственное, эстетическое, трудовое воспитание. В детях воспитывается потребность к здоровому образу жизни, формируются мотивационно-ценностные ориентиры в жизни, воспитывается двигательная культура, повышается уровень познавательной активности. Данный подход к организации деятельности детей на занятиях способствуют эмоциональной уравновешенности детей, их уверенности в собственных возможностях, снижается роль стрессового фактора в процессе занятий.

Большое внимание уделяется:

- безопасности организации образовательного процесса;
- соблюдению гигиенических правил организации образовательного процесса;
- рациональной организации занятия, определяется плотность занятия, в течение учебного часа происходит смена видов работ,
- психологической обстановке,
- созданию атмосферы успеха,
- выполняются принципы наглядности (использование презентаций, ИКТ, таблиц, карточек информаторов, тестов, иллюстраций и др.),
- повторению,
- принципу доступности,
- дифференцированному подходу в работе с детьми,
- использованию дидактического материала.

На каждом занятии проводятся:

- эмоциональная разрядка,
- физкультурные минутки, корректировка осанки детей,
- гимнастика для глаз при работе с текстом, просмотре видеоматериалов,
- соблюдение санитарных норм в учебном кабинете (чистота, освещение, озеленение, температурный режим),
- рациональная организация рабочего места учащихся,
- поэтапное формирование умственных действий,
- обеспечение доброжелательной атмосферы в группе.

#### **Информационные источники**

##### **Литература для педагога:**

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия Учебники для вузов. Специальная литература. /А.Я. Ваганова. - СПб. : Лань, 2000. - 192 с.
2. Захаров, Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. / Р. Захаров. – М. : Искусство, 1989. – 235 с.
3. Колодницкий, Г. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. / Г. Колодницкий.- М. : Гном-пресс, 1998. - 58 с.
4. Курюмова, Н.В. Современный танец в культуре XX века: смена моделей телесности. /Н.В. Курюмова. – Лань, 2023. - 208 с.
5. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии. / Е.А. Лукьянова. – Лань, 2023. - 184 с.
6. Рутберг, И. Пантомима. Движение и образ. / И. Рутберг. – М. : Сов. Россия, 1981. - 160 с.

7. Фокин, М.М. Против течения. Воспоминания балетмейстера. Сценарии и замыслы балетов. Статьи, интервью и письма. / М.М. Фокин. – Л. : Искусство, 1981. - 510 с.
8. Хавилер, Джозеф С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. / Джозеф С. Хавилер. – Новое слово, 2004. - 107 с.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Земек, В. Искусство современного танца. / В. Земек. – Москва, 2020. - 20 с.
2. Зыков, А.И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов. / А.И. Зыков. – Планета музыки, 2021. - 344 с.
3. Лопухов, А.В., Ширяев, А.В., Бочаров, А.И. Основы характерного танца. / А.В. Лопухов и др. - Лань, 2023. - 184 с.
4. Лукьянова, Е.А. Дыхание в хореографии. / Е.А. Лукьянова. – Лань, 2023. - 184 с.
5. Никитин, В.Ю. Модерн - джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. / В.Ю. Никитин. - Москва : ИД Один из лучших, 2004 — 414 с.
6. Уральская, В. Рождение танца. / В. Уральская. – Москва : Сов. Россия, 1982. - 143 с.
7. Шереметьевская, Н. Танец на эстраде. / Н. Шереметьевская. – Москва : Искусство, 1985. - 412 с.

#### **Литература для родителей:**

1. Андреева, Ю. Танцотерапия. / Ю. Андреева. – СПб.: Диля, 2005. - 247 с.
2. Пуртова, Т.В., Беликова, А.Н. Учите детей танцевать. / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – Москва : ВЛАДОС, 2003. - 254 с.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Видео современных танцев для подростков 13-16 лет- данс-микс, джаз-фанк, эстрадный танец и т.п. Сайт школы танца Dance studio. – URL : [https://www.divadance.ru/video/dvi\\_1\\_child\\_detskiy\\_dancemix\\_13-16let\\_podrostki.htm?ysclid=lnes19x3fh69838743](https://www.divadance.ru/video/dvi_1_child_detskiy_dancemix_13-16let_podrostki.htm?ysclid=lnes19x3fh69838743) (Дата обращения 12.05.2025).
2. Грани танца. Танцевальный блог. – URL : <https://гранитанца.рф/советы/родителям/родителям-юных-танцоров/?ysclid=lnertp6jew975720279> (Дата обращения 17.05.2025).
3. Дом танца Джем. – URL : <https://dancejam.ru/tancy/luchshie-uprazhneniya-dlya-sovremennogo-tanca-kotorye-mozhno-vypolnyat-doma/> (Дата обращения 17.05.2025).
4. Liga dance studio. Официальный сайт. – URL : [https://liga.dance/about\\_studio](https://liga.dance/about_studio). (Дата обращения 17.05.2025).
5. Общероссийская танцевальная организация. Федерация современных танцев России. Официальный сайт. – URL : <https://ortodance.ru>. (Дата обращения 17.05.2025).
6. Санкт-Петербургская Федерация современных и эстрадных танцев. Официальный сайт. – URL : <https://spbfdance.ru>. (Дата обращения 17.05.2025).
7. Стратегии развития для родителей танцоров: как помочь своему ребенку достичь успеха в танцевальной карьере. – URL : <https://chocoshow.ru/strategii-razvitiya-dlya-roditeley-tantsorov-kak-pomoch-svoemu-rebenku-dostich-uspeha-v-tantsevalnoy-karere> (Дата обращения 17.05.2025).
8. Худеков, С.Н. История танцев: [в 4 ч.] / С. Н. Худеков. – СПб. : Петербургской газеты, 1913 – 1918, Ч. 1. — 1913. — 8, 308 с. Электронная библиотека. – URL : <http://lib.sptl.spb.ru/ru/nodes/934-hudekov-s-n-istoriya-tantsev-chast-1> (Дата обращения 17.05.2025).

### **Оценочные материалы**

#### **Критерии результативности воспитательной деятельности:**

Разностороннее личностное проявление - положительная динамика проявлений ценностно-значимых качеств личности, обогащение личного опыта социальным и личностным содержанием; продуктивность деятельности, выражаемой в соответствующих предметно-

практических достижениях (личных, групповых, коллективных).

**Критерии результативности:**

- Удовлетворенность учащихся.
- Приобретение учащимися знаний, навыков и качеств личности.
- Удовлетворенность со стороны ОУ.
- Процедура мониторинга процесса обучения, отражающая положительную динамику развития учащегося.

**Этапы контроля:**

*Входной контроль:* анкетирование (первый год обучения), собеседование с фиксацией в карте наблюдений педагога.

*Текущий контроль:* педагогическое наблюдение, беседы проводятся на занятиях в течение всего образовательного процесса для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся с фиксацией в карте наблюдений педагога.

*Промежуточный контроль:* диагностические исследования результативности освоения программы - тестовые работы, зачет, творческие работы, викторины, выступления.

*Итоговый контроль* в конце обучения: контрольная работа в тестовой форме позволяет отследить уровень освоения теоретической части программы, подготовка к выступлению, выступление позволяют отследить мотивационно-ценностный компонент результатов освоения программы.

**Формы контроля результатов:**

На занятиях предусмотрены все формы контроля – это фронтальный, групповой, комбинированный, индивидуальный.

В связи с тем, что программа направлена, в первую очередь, на развитие ребенка, важными частями контроля достигнутых результатов являются самоконтроль и взаимоконтроль учащихся.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

В процессе освоения учебной программы предусмотрена аттестация учащихся, которая позволяет определить степень освоения программы:

- Открытое занятие, премьерный показ спектакля (сводный отчетный спектакль объединений ГБУ ДО ДТ).
- Выступление, концерт.
- Выезд, подведение итогов года, фотоотчёт, вручение грамот и дипломов.

*Критериальное оценивание* основано на сравнении учебных достижений учащихся с четко определенными, выработанными на основе педагогического опыта, заранее известными всем участникам образовательного процесса критериями, соответствующими целям и содержанию образовательной программы, способствующее развитию личности и формированию компетенций каждого учащегося.

**Способы отслеживания результатов:**

1. Наблюдение педагога.
2. Беседы с учащимся и родителями (законными представителями).
3. Анкетирование (не чаще 2-х раз в уч. г.).
4. Тестирование.
5. Контрольные/открытые занятия.
6. Спектакль (сводный отчетный спектакль), выступление.

*Достижения учащихся:* результаты участия в конкурсах, выставках, фестивалях различного уровня.

Цель наблюдения: выбор наиболее эффективных педагогических технологий, форм организации деятельности, видов заданий

Возраст:

«Нач.» - показатель на начало освоения ДОП (входной контроль); «Ит.» - окончание освоения ДОП (итоговый контроль).  
1-низкий уровень; 2-средний уровень; 3-высокий уровень.