

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №368 с углублённым изучением английского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ средней школы №368
Протокол № 9
от 25.06.2025 года



УТВЕРЖДЕНА
Директор школы №368
[Signature]
С.Н. Соколова
Приказ № 147-од
от 27.06.2025 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Современный эстрадный танец «Dance Avenue»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Королёва Олеся Анатольевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Тело - это единственное, что в человеке не лжет
и может помочь ему раскрыть и выразить себя
во всей своей полноте и истине».*

Зильбертер Т.

Красота, грация, великолепие, изящество, эмоциональность, пластика... Можно перечислить множество слов, позволяющих каждому из нас выразить свое отношение к самому древнейшему из всех видов искусств – танцу.

Танец зародился еще при первобытно-общинном строе. Как показывает исследование Э.А. Королевой, первобытный танец являлся не только способом психоэмоциональной разрядки и сонастройки членов племени, но и средством накопления, сохранения и передачи опыта подрастающему поколению, средством познания окружающей действительности и самопознания, средством общения между племенами. Кроме того, танец выполнял также и знаковую функцию, становясь своеобразным социальным маркером, признаком принадлежности к тому или иному роду. Все эти функции танца сохраняются и до настоящего времени.

Выступая на сцене, танцоры демонстрируют уже отработанные умения и навыки как совокупность выразительных и организованных движений, подчиненных общему ритму, воплощенных в завершенную художественную форму. Но за этой красотой танцевальной постановки скрываются многочасовые тренировки, работа над своим телом, над своими чувствами, над собой – своими личностными качествами.

Поэтому проблема максимального задействования танца в педагогическом и воспитательном процессе является одной из актуальных в рамках дополнительного образования.

Образовательная программа коллектива современного эстрадного танца «Dance Avenue» имеет **художественную направленность**. Исходя из этого, основная работа по ней направлена на:

- на приобщение детей в возрасте от 6–7-и лет к основам хореографического искусства;
- формирование и развитие танцевального мастерства;
- формирование и развитие музыкальных способностей учащихся;
- формирование гармонично и всесторонне развитой личности в процессе овладения искусством танца.

Адресат программы

Программа рассчитана на возрастной диапазон участников коллектива от 7 до 17 лет.

Деление по группам осуществляется по уровню физической и профессиональной подготовленности детей, придерживаясь возрастных особенностей. В зависимости от физической формы, имеющихся навыков, способностей и желания ребенка, он может начать (продолжить) обучение в рамках данной образовательной программы на любом возрастном этапе.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы заключается в том, что по средствам танцевальных композиций происходит проработка различных жизненных ситуаций, с которыми ученики коллектива могут столкнуться в реальной жизни. Танец заставляет задуматься над совершаемыми поступками, дает возможность пережить разные эмоциональные состояния – как положительные, так и отрицательные, познать себя и других, пережить различные жизненные ситуации, может выступать источником снятия напряжения, агрессии и стресса, являться одним из способов самореализации, использоваться как метод невербального общения. Каждая хореографическая постановка требует от учащихся эмоциональной творческой активности, мобилизации всех его физических и духовных сил.

Актуальность и новизна программы

Современное искусство предъявляет танцорам высокие требования: хорошая физическая подготовка, богатый запас танцевальной лексики, отслеживание постоянно формирующихся новых современных стилей и направлений хореографии. Неотъемлемой частью профессионализма является

также наличие творческих способностей, актерского мастерства, умение передавать определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

В настоящее время танцевальная деятельность также рассматривается как один из видов адекватной природе человека вида терапии, ибо позволяет проработать проблему, снять эмоциональное напряжение, развивать адаптивные свойства личности максимально приближенными к природе человека способами. Исходя из этого, можно отметить, что в современном мире танец становится не только эффективным развивающим и воспитательным средством, но и корректирующим терапевтическим фактором в устранении определенных недостатков у детей разного возраста. Что также позволяет рассматривать современный эстрадный танец как наиболее приемлемое направление хореографии в системе среднего образования.

Исходя из выше описанного, можно отметить, что актуальность данной программы обусловлена поиском новых методов и средств, максимально адекватных природе ребенка, воспитания гармоничной и высокоразвитой личности. В качестве таковых в образовательной программе «Dance Avenue» выступают методы и средства современного эстрадного танца как одного из видов современной хореографии.

В отличие от классических направлений танцевального искусства, в эстрадном направлении танцевальной деятельности постоянно возникают стили, которые являются последствием веяний современной эпохи, нового времени. Вследствие этого, данное танцевальное направление в настоящее время является наиболее привлекательным и наиболее доступным с точки зрения профессиональных навыков и физической формы для большинства современной молодежи. А также позволяет быть «современным и модным», что является весьма значимым для современной молодежи.

Также одной из важных черт, обуславливающих педагогическую целесообразность данной программы, является тот факт, что в зависимости от физической формы, имеющихся навыков, способностей и желания ребенка, он

может начать (продолжить) обучение в рамках данной образовательной программы на любом возрастном этапе. Что в свою очередь обуславливает эффективность эстрадного танцевального направления в системе дополнительного образования.

Новизна данной образовательной программы состоит в применении нетрадиционных, нестандартных, междисциплинарных методов обучения, тренировки, воспитания.

Объем и сроки реализации программы

Организация учебного процесса программы рассчитана следующим образом:

- 1 год обучения, обучающиеся 1-2 классов - 36 учебных недель, 72 часа в год, 2 часа в неделю, уровень освоения программы начальный;
- 1 год обучения, обучающиеся 3-4 классов - 36 учебных недель, 72 часов в год, 2 часа в неделю, уровень освоения программы начальный;
- 1 год обучения, обучающиеся 5-11 классов - 36 учебных недель, 144 часов в год, 4 часа в неделю, уровень освоения программы базовый;

Цель образовательной программы

Основной целью образовательной программы коллектива современного эстрадного танца «Dance Avenue» является: становление танцора через формирование и развитие основных компонентов танцевального искусства, достижение ими высшей стадии освоения хореографического мастерства, а также формирование высоко адаптивной, гармоничной личности.

Задачи образовательной программы

Можно выделить следующие задачи образовательной программы коллектива эстрадного танца «Dance Avenue».

1. Обучающие:

- ✓ освоение и совершенствование всех компонентов танцевальной деятельности с целью формирования физически, эмоционально, нравственно и культурно развитых танцоров;
- ✓ сформировать хорошую физическую форму;

- ✓ сформировать обширный танцевальный лексикон;
- ✓ развивать навыки актерского мастерства;
- ✓ научить детей свободно двигаться под музыку, владеть предметами;
- ✓ сформировать навыки танцевальной импровизации;
- ✓ дать новые знания о хореографии и об искусстве в целом;
- ✓ изучение культуры и искусства других стран, через знакомство с различными стилями и направлениями танцевальной деятельности;
- ✓ участие в концертных мероприятиях района, города с целью экспертной оценки проделанной работы.

2. Развивающие:

- ✓ создание условий для всестороннего развития ребенка;
- ✓ формирование мотивации для развития творческого потенциала, стремления изучать творчество, к творческой самореализации;
- ✓ формирование психологической, телесной и духовной раскрепощенности;
- ✓ формирование эмоционального благополучия;
- ✓ укрепление как физического, так и психического здоровья ребенка.

3. Воспитательные:

- ✓ повышение социальной адаптации ребенка;
- ✓ профилактика асоциального поведения;
- ✓ формирование адекватных детско-родительских отношений через взаимодействие с родителями;
- ✓ создать комфортную благоприятную обстановку, атмосферу доброжелательности и сотрудничества для духовного развития обучающегося;
- ✓ воспитать культуру поведения на сцене;
- ✓ приобщить детей и подростков к искусству танца;
- ✓ формировать высокий уровень групповой сплоченности в коллективе и чувства групповой идентификации участников коллектива;

- ✓ участие в концертных мероприятиях района, города, страны с целью более глубокого внедрения в культуру хореографии, воспитывать адекватное чувство конкуренции.

4. Терапевтические

- ✓ снятие эмоционального и физического напряжения.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации: русский, французский

Форма обучения: очная

Условия набора: в коллектив современного эстрадного танца принимаются:

- физически здоровые дети, без медицинских противопоказаний;
- по желанию, но при наличии заявления, подтверждающего согласие родителя (законного представителя) на посещение коллектива.

принимаются все желающие (7-9 лет) на основе заявления родителей

Наполняемость группы: до 15 человек

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения

Кадровое обеспечение: педагог имеет необходимый уровень образования согласно требованиям законодательства.

Форма обучения: групповая

Формы организации занятий

Основными формами организации занятий являются групповая, индивидуальная работа на занятиях, работа «в связке», танцевальная диагональ, работа по группам.

Групповые занятия рассчитаны на основную массу обучающихся. Дети осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех движения, комбинации, упражнения, проходят отработку данного материала под руководством педагога.

Индивидуальная работа на занятиях используется при работе с сольными номерами. А так же для улучшения физических данных определенных обучающихся.

Образовательно-воспитательная деятельность строится на основе предметной подготовки следующего содержания:

- Разминка.
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Основы классического танца;
- Основы гимнастики;
- Работа по группам.
- Движение по диагонали зала в парах и индивидуально.
- Прыжки. Повороты.
- Танцевальные этюды.
- Флэш-моб.
- Постановка танцевальных номеров.
- Концертная программа; участие в концертных мероприятиях, конкурсах и фестивалях.

Данная годовая программа может быть в дальнейшем преобразована в долгосрочную циклическую программу, включающую в себя все выше перечисленные формы занятий. Долгосрочной, поскольку повышение уровня исполнительского мастерства и выполнение нормативных требований не имеет границ; циклической, потому что освоение очередной новой композиции строится на основе пройденного материала, но повышение и совершенствование техники не стоит на месте, а растет с высоким уровнем требований на фестивалях.

Методы проведения занятий

В качестве основных методов проведения занятий выступают:

- словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

В качестве основных приемов педагогического процесса выступают:

- игра;
- беседа;
- показ видеоматериалов;
- показ педагогом;
- наблюдение.

Материально-техническое обеспечение занятий

- Коврики для занятия фитнесом
- Скакалки
- Утяжелители разной массы
- Блоки для растяжки.
- Резиновые жгуты для растяжки и фитнес-нагрузок.
- Зеркала настенные.
- Балансировочные диски.
- Балетные станки.
- Музыкальное сопровождение.
- Музыкальная аппаратура.
- Материальное обеспечение номера в зависимости от его тематики и сюжетной линии.
- Компьютерное оборудование для просмотра видео как из интернета, так и с носителя.

Ожидаемые результаты освоения программы

1. Личностные результаты:

- ✓ формирования мотивации для обучения;
- ✓ формирование мотивации достижения успеха, стремление к конкуренции, соревнованиям;
- ✓ развитие творческого воображения при помощи творческих мастерски формирования мотивации для дальнейшего обучения;

- ✓ формирование мотивации достижения успеха, стремление к конкуренции, соревнованиям;
- ✓ развитие творческого воображения при помощи творческих мастерских;
- ✓ формирование танцевальной раскрепощенности.

2. Предметные результаты:

- ✓ формирование начального уровня физической подготовки, а также последующее совершенствование физической формы;
- ✓ формирования музыкального слуха, чувства ритма;
- ✓ знакомство с азами классического танца и последующее формирование полученных навыков классического танца;
- ✓ формирование расширенной танцевальной лексики;
- ✓ освоение базовых элементов гимнастики, а также совершенствование базовых элементов гимнастики, дальнейшее изучение акробатических и полуакробатических элементов;
- ✓ знакомство с различными танцевальными направлениями.

3. Метапредметные результаты:

- ✓ Формирование культуры поведения на сцене, за кулисами, в зрительном зале;
- ✓ развитие активной жизненной позиции школьника;
- ✓ применение полученных ЗУН для повседневной жизни, а также в рамках обучения другим предметам;
- ✓ снятие эмоциональной напряженности и получение положительных эмоций в ходе занятия.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			
	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Раздел 1. Вводное занятие	1	1		Педагогическое наблюдение, игровая деятельность
Раздел 2. Разминка. Растяжка. ОФП.				
2.1 Изучение комплекса верхней разминки	1		1	Педагогическое наблюдение
2.2 Изучение комплекса растяжки	2		2	Педагогическое наблюдение
2.3 Изучение комплекса ОФП	1		1	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
Раздел 3. Гимнастика	7	1	6	Педагогическое наблюдение
Раздел 4. Основные танцевальные элементы				
4.1 Движения по диагонали	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.2 Прыжки и повороты	5		5	Педагогическое наблюдение
Раздел 5. Ритмопластика и координация				
5.1 Ритмопластика	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.2 Развитие координации и баланса	5		5	Педагогическое наблюдение, соревнование
Раздел 6. Основы классического танца	5	1	4	Педагогическое наблюдение
Раздел 7. Танцевальная деятельность				
7.1 Танцевальные миниатюры	10		10	Педагогическое наблюдение, концертная деятельность

7.2 Флеш-моб	4		4	Педагогическое наблюдение, концертная деятельность
7.2 Постановочная работа танцевальной композиции	21	1	20	Педагогическое наблюдение
7.3 Концертно-конкурсная деятельность	1		1	Педагогическое наблюдение, концерт, соревнования
Раздел 8. Итоговое занятие	1		1	Педагогическое наблюдение, концерт, игровая деятельность, измерительные методики
Итого:	72	5	67	

Занятия проводится 2 раза в неделю по 1 часу.

ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			
	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Раздел 1. Вводное занятие	2	2		Педагогическое наблюдение, игровая деятельность
Раздел 2. Разминка. Растяжка. ОФП.				
2.1 Изучение комплекса верхней разминки	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2 Изучение комплекса растяжки	6	1	5	Педагогическое наблюдение
2.3 Изучение комплекса ОФП	14	1	13	Педагогическое наблюдение, контрольные нормативы
Раздел 3. Гимнастика	24	2	22	Педагогическое наблюдение
Раздел 4. Основные танцевальные элементы				
4.1 Движения по диагонали	2	1	1	Педагогическое наблюдение
4.2 Прыжки и повороты	4	1	3	Педагогическое наблюдение
Раздел 5. Ритмопластика и координация				

5.1 Ритмопластика	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.2 Развитие координации и баланса			12	Педагогическое наблюдение, соревнование
Раздел 6. Основы классического танца	22	2	20	Педагогическое наблюдение
Раздел 7. Танцевальная деятельность				
7.1 Танцевальные миниатюры, игровые комплексы			4	Педагогическое наблюдение, концертная деятельность
7.2 Флеш-моб			8	Педагогическое наблюдение, концертная деятельность
7.3 Постановочная работа танцевальной композиции	36	1	35	Педагогическое наблюдение
7.4 Концертно-конкурсная деятельность	2		2	Педагогическое наблюдение, концерт, соревнования, рефлексия
Раздел 8. Итоговое занятие	2		2	Педагогическое наблюдение, концерт, игровая деятельность, измерительные методики, рефлексия
Итого:	144	10	134	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения, начальный уровень, 2 часа в неделю

Задачи:

1. Образовательные:

- сформировать хорошую физическую форму;
- формирование музыкального слуха и чувства ритма;
- освоение элементарного танцевального лексикона.

2. Развивающие:

- создание условий для всестороннего развития ребенка;
- формирование положительной мотивации для дальнейшего обучения танцевальной деятельности;
- развития творческого потенциала, стремления изучать творчество, к творческой самореализации;
- формирование психологической, телесной и духовной раскрепощенности;
- формирование эмоционального благополучия;
- укрепление как физического, так и психического здоровья ребенка.

3. Воспитательные:

- коррекция отношения к танцевальному виду деятельности.

- повышение социальной адаптации ребенка;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование адекватных детско-родительских отношений через взаимодействие с родителями;
- приобщить детей к искусству танца;
- формировать высокий уровень групповой сплоченности в коллективе и чувства групповой идентификации участников коллектива;

Содержание программы

Основная задача на 1 год обучения – приобретение первоначальных хореографических знаний, умений и навыков.

1. Разминка. Растяжка. ОФП.

Теория: техника безопасности в хореографическом зале, беседа о значимости данного вида деятельности для формирования танцевального мастерства, правила выполнения элементов. изучении техники выполнения базового комплекса разминок.

Практика: изучение комплекса верхней разминки, изучение комплекса. изучение комплекса ОФП .

2. Гимнастика

Теория: техника безопасности в хореографическом зале, беседа о значимости данного вида деятельности для формирования танцевального мастерства, техника выполнения базовых гимнастических элементов.

Практика: изучение базовых гимнастических элементов «мостик» (из положения лёжа и стоя), «коробочка», «берёзка», «улитка», «корзинка», «лягушка», «журавлик», «мостик с колен», «рыбка».

3. Основные танцевальные элементы.

Теория: беседа о значимости данного вида деятельности для формирования танцевального мастерства, правила данного вида работы, правила выполнения элементов, техника выполнения прыжков и поворотов

Практика: галоп, бег «в хлест», танцевальный шаг с прямой ногой, танцевальный шаг с согнутой ногой, бег с согнутыми на 90* ногами, Бег с

прямыми ногами вперед, бег с прямыми ногами назад, прыжки в высоту по 6 позиции с продвижением, комбинация прыжков, шаг на высоких полупальцах, подскок, элементарные повороты. пробуем элементарные прыжки и повороты. Дети учатся контролировать корпус, голову, руки и стопы, отрабатывается умение чувствовать ритм, одновременно определяются функциональные роли в паре, права и обязанности партнёров. Данный вид работы выполняется как индивидуально, так и в паре.

4. Ритмопластика, развитие координации.

Теория: беседа о значимости хорошего музыкального слуха и чувства ритма для формирования танцевального мастерства.

Практика: учимся находить сильную долю, простукивать различные ритмические рисунки, считать под музыку, исследуем разные темпы, ритмы, учатся держать равновесие, формируют пространственную координацию, изучаем понятие «точки», «баланса», изучаем комплекс упражнений для развития координации и баланса при помощи блоков и теннисных мячиков.

5. Основы классического танца.

Теория: беседа о значимости данного вида деятельности для формирования танцевального мастерства, история классического танца, правила и особенности

Практика: положение корпуса, позиции ног, работа над выворотностью,

6. Танцевальная деятельность.

Теория: беседа о значимости данного вида деятельности для формирования танцевального мастерства, правила концертно-конкурсной деятельности, структура танцевальной композиции.

Практика: изучение флеш-мобов, изучение танцевальных композиций (изучение лексики, творческие мастерские по формированию образов танцевальной композиции), концертно-конкурсная деятельность.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество	Даты проведения	
			По плану	По факту

		часов		
1	Набор в группы. Правила поведения в хореографическом зале, инструктаж ПДД. Беседа о эстрадном танце	1	8.09.2025 2 неделя	
2	Правила поведения в хореографическом зале. Композиция «Веселая зарядка».	1	10.09.2025 2 неделя	
3	Упражнение «Танцевальная змейка» для формирования танцевальной закрепощенности	1	15.09.2025 3 неделя	
4	Изучение разминочного комплекса в положении "стоя": правила, техника выполнения	1	17.09.2025 3 неделя	
5	Ритмопластика. Упражнение «Мишка»	1	22.09.2025 4 неделя	
6	Растяжка: для чего нужна растяжка танцору, изучение основных правил упражнений на растяжку	1	24.09.2025 4 неделя	
7	Понятия ритма и темпа. Сильная и слабая доля. Ритмические рисунки	1	29.09.2025 5 неделя	
8	Работа с резинкой для растяжки: правила и техника выполнения элементов. Работа со стопой с использование резинки для растяжки	1	1.10.2025 5 неделя	
9	Изучение базовых элементов партерной гимнастики - "бабочка", "лягушка", "русалочка"	1	6.10.2025 6 неделя	
10	Понятия координации» и «равновесия». Игровой комплекс "Цапеллька"	1	8.10.2025 6 неделя	
11	Изучение базовых элементов партерной гимнастики - "березка", "коробочка", "мостик"	1	13.10.2025 7 неделя	
12	Основные элементы партерной гимнастики: "курочка"	1	22.10.2025 7 неделя	
13	Танцевальная диагональ - основные танцевальные шаги, галоп	1	27.10.2025 8 неделя	
14	Основные элементы партерной гимнастики: "курочка", "журавлик", "рыбка"	1	29.10.2025 8 неделя	
15	Танцевальная диагональ - подскок	1	3.11.2025 9 неделя	
16	Понятия координации» и «равновесия». Работа с блоками на	1	5.11.2025 9 неделя	

	координацию и равновесие			
17	Танцевальная диагональ - поворот вправо и влево	1	10.11.2025 10 неделя	
18	Развитие внимания. Упражнение «Внимание – СТОП»	1	12.11.2025 10 неделя	
19	Основные элементы партерной гимнастики: "улитка" , "колечко", мостик с колен	1	17.11.2025 11 неделя	
20	Танцевальная диагональ - отработка движений индивидуально по диагонали	1	19.11.2025 11 неделя	
21	ОФП: элементарные прыжки	1	24.11.2025 12 неделя	
22	Понятия координации» и «равновесия». Работа с мячиками	1	26.11.2025 12 неделя	
23	Ритмопластика: игровой комплекс на чувство ритма. Упражнения «Дождик», нахождение сильной и слабой доли.	1	1.12.2025 13 неделя	
24	Изучение работы со скакалкой	1	3.12.2025 13 неделя	
25	Элементарные прыжки с использованием скакалки	1	8.12.2025 14 неделя	
26	Упражнение «Снежки». Образы танцевальной миниатюры «Зимушка»	1	10.12.2025 14 неделя	
27	Изучение танцевальной миниатюры к новомуднему празднику	1	15.12.2025 15 неделя	
28	Изучение танцевальной миниатюры к новомуднему празднику	1	17.12.2025 15 неделя	
29	Отработка танцевальной миниатюры к новомуднему празднику	1	22.12.2025 16 неделя	
30	Отработка танцевальной миниатюры к новомуднему празднику	1	24.12.2025 16 неделя	
31	Отработка танцевальной миниатюры к новомуднему празднику	1	29.12.2025 17 неделя	
32	Правила поведения в хореографическом зале, инструктаж ПДД. Повторение ранее изученного материала	1	7.01.2026 18 неделя	
33	Развитие внимания и координации – Упражнение «Плетень»	1	12.01.2026 19 неделя	
34	Ритмопластика. Игра «А рам-зам-зам», элементарные композиции под музыку разного темпа.	1	14.01.2026 19 неделя	

35	Отработка основных положений ног - "прямая" и "Согнутая в колене" на блоках	1	19.01.2026 20 неделя	
36	Положение "полупальцы" - отработка данного положения на блоках	1	21.01.2026 20 неделя	
37	Образ и сюжетная линия танцевальной композиции	1	26.01.2026 21 неделя	
38	Изучение и обсуждение музыкального сопровождения танцевальной композиции	1	28.01.2026 21 неделя	
39	Изучение основных танцевальных шагов танцевальной композиции.	1	2.02.2026 22 неделя	
40	Изучение позиций рук в классическом танце	1	04.02.2026 22 неделя	
41	Изучение основных танцевальных шагов танцевальной композиции.	1	9.02.2026 23 неделя	
42	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под счет.	1	11.02.2026 23 неделя	
43	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под музыку.	1	16.02.2026 24 неделя	
44	Изучение позиций ног в классическом танце	1	18.02.2026 24 неделя	
45	Изучение лексики танцевальной композиции	1	23.02.2026 25 неделя	
46	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под счет.	1	25.02.2026 25 неделя	
47	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под музыку.	1	2.03.2026 26 неделя	
48	Эмоции в танцах. Упражнение «Зеркало» для отработки эмоций	1	04.03.2026 26 неделя	
49	Изучение лексики танцевальной композиции	1	9.03.2026 27 неделя	
50	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под счет.	1	11.03.2026 27 неделя	
51	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под музыку.	1	16.03.2026 28 неделя	
52	Отработка прыжков с использованием скакалки	1	18.03.2026 28 неделя	

53	Изучение лексики танцевальной композиции	1	23.03.2026 29 неделя	
54	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под счет.	1	25.03.2026 29 неделя	
55	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под музыку.	1	30.03.2026 30 неделя	
56	Гимнастика: отработка всего изученного	1	1.04.2026 30 неделя	
57	Соединение изученных частей танцевальной композиции под счет	1	06.04.2026 31 неделя	
58	Классический танец: работа с резинкой на выворотность и гибкость колен	1	08.04.2026 31 неделя	
59	Соединение изученных частей танцевальной композиции под счет	1	13.04.2026 32 неделя	
60	Соединение изученных частей танцевальной композиции под музыку	1	15.04.2026 32 неделя	
61	Элементарные прыжки - изучение разных видов	1	20.04.2026 33 неделя	
62	Гимнастика: мостик из положения "стоя"	1	22.04.2026 33 неделя	
63	Изучение лексики эстрадного флеш-моба	1	27.04.2026 34 неделя	
64	Отработка изученной лексики эстрадного флеш-моба	1	29.04.2026 35 неделя	
65	Изучение лексики эстрадного флеш-моба	1	4.05.2026 36 неделя	
66	Отработка изученной лексики эстрадного флеш-моба	1	06.05.2026 36 неделя	
67	Прыжки - отработка ранее изученного	1	11.05.2026 37 неделя	
68	Гимнастика: отработка всего изученного	1	13.05.2026 37 неделя	
69	Классический танец: отработка всего изученного	1	18.05.2026 38 неделя	
70	Работа над танцевальной композицией	1	20.05.2026 38 неделя	
71	Концертно-конкурсная деятельность	1	25.05.2026 39 неделя	
72	Повторение изученных танцевальных композиций, Правила ПДД.	1	27.05.2026 39 неделя	

	Обсуждение планов на следующий учебный год			
ИТОГО		72 часа		

Формы контроля

1. Работа по диагонали – индивидуальный контроль усвоения программы на уроке.
2. Открытые занятия.
3. Участие во внутришкольных мероприятиях.
4. Коллективная рефлексия, беседы с воспитанниками.
5. Коллективная рефлексия, беседы с родителями.
6. Концертно-конкурсная деятельность
7. Психологические методы (наблюдение, тестирование, анкетирование)

Планируемые результаты освоения программы

Личностные	Предметные	Метапредметные
• формирования мотивации для дальнейшего обучения; • развитие творческого воображения при помощи творческих мастерских • адаптация ребенка в социальной жизни коллектива	• формирование уровня физической подготовки; • формирования музыкального слуха, чувства ритма; • знакомство с азами классического танца; • формирование элементарной танцевальной лексики;	• развитие активной жизненной позиции школьника

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1 год обучения, базовый уровень, 4 часа в неделю

Задачи:

1. Образовательные:

- сформировать хорошую физическую форму;
- формирование музыкального слуха и чувства ритма;
- освоение элементарного танцевального лексикона.

2. Развивающие:

- создание условий для всестороннего развития ребенка;
- формирование положительной мотивации для дальнейшего обучения танцевальной деятельности;
- развития творческого потенциала, стремления изучать творчество, к творческой самореализации;
- формирование психологической, телесной и духовной раскрепощенности;
- формирование эмоционального благополучия;
- укрепление как физического, так и психического здоровья ребенка.

3. Воспитательные:

- коррекция отношения к танцевальному виду деятельности.
- повышение социальной адаптации ребенка;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование адекватных детско-родительских отношений через взаимодействие с родителями;
- приобщить детей к искусству танца;
- формировать высокий уровень групповой сплоченности в коллективе и чувства групповой идентификации участников коллектива;

Содержание программы

Основная задача на 1 год обучения – приобретение первоначальных хореографических знаний, умений и навыков.

1. Разминка. Растяжка. ОФП.

Теория: техника безопасности в хореографическом зале, беседа о значимости данного вида деятельности для формирования танцевального мастерства, правила выполнения элементов. изучении техники выполнения базового комплекса разминок.

Практика: изучение комплекса верхней разминки, изучение комплекса. изучение комплекса ОФП .

2. Гимнастика

Теория: техника безопасности в хореографическом зале, беседа о значимости данного вида деятельности для формирования танцевального мастерства, техника выполнения базовых гимнастических элементов, техника перекатов.

Практика: изучение базовых гимнастических элементов «мостик» (из положения лёжа и стоя), «коробочка», «берёзка», «улитка», «корзинка», «лягушка», «журавлик», «мостик с колен», «рыбка», стойка на руках, перекаты через плечо.

3. Основные танцевальные элементы.

Теория: беседа о значимости данного вида деятельности для формирования танцевального мастерства, правила данного вида работы, правила выполнения элементов, техника выполнения прыжков и поворотов

Практика: галоп, бег «в хлест», танцевальный шаг с прямой ногой, танцевальный шаг с согнутой ногой, бег с согнутыми на 90* ногами, Бег с прямыми ногами вперед, бег с прямыми ногами назад, прыжки в высоту по 6 позиции с продвижением, комбинация прыжков, шаг на высоких полупальцах, подскок, элементарные повороты. пробуем элементарные прыжки и повороты. Дети учатся контролировать корпус, голову, руки и стопы, отрабатывается умение чувствовать ритм, одновременно определяются функциональные роли в паре, права и обязанности партнёров. Данный вид работы выполняется как индивидуально, так и в паре.

4. Ритмопластика, развитие координации.

Теория: беседа о значимости хорошего музыкального слуха и чувства ритма для формирования танцевального мастерства.

Практика: учимся находить сильную долю, простукивать различные ритмические рисунки, считать под музыку, исследуем разные темпы, ритмы, учатся держать равновесие, формируют пространственную координацию, изучаем понятие «точки», «баланса», изучаем комплекс упражнений для развития координации и баланса при помощи блоков и теннисных мячиков.

7. Основы классического танца.

Теория: беседа о значимости данного вида деятельности для формирования танце-вального мастерства, история классического танца, правила и особенности

Практика: положение корпуса, позиции ног, работа над выворотностью, demi-plies (1,2,5 позициям); battements tendus, понятие направлений andehors et andedans, battements tendus jetes в партере, por de bras (1,2,3)

8. Танцевальная деятельность.

Теория: беседа о значимости данного вида деятельности для формирования танцевального мастерства, правила концертно-конкурсной деятельности, структура танцевальной композиции.

Практика: изучение флеш-мобов, изучение танцевальных композиций (изучение лексики, творческие мастерские по формированию образов танцевальной композиции), концертно-конкурсная деятельность.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Даты проведения	
			По плану	По факту
1	Набор в группы. Правила поведения в хореографическом зале, инструктаж ПДД. Правила и техника выполнения верхней разминки, беседа о эстрадном танце	2	8.09.2025 2 неделя	
2	Изучение базового комплекса растяжки	2	10.09.2025 2 неделя	
3	Понятия ритма и темпа. Сильная и слабая доля. Ритмические рисунки	2	15.09.2025 3 неделя	
4	Изучение базового комплекса ОФП	2	17.09.2025 3 неделя	
5	Позиции ног в классическом танце	2	22.09.2025 4 неделя	
6	Работа с резинкой для растяжки: правила и техника выполнения элементов. Работа со стопой с использованием резинки для растяжки	2	24.09.2025 4 неделя	
7	Танцевальные стили. Упражнение «Спонтанный танец»	2	29.09.2025 5 неделя	
8	Основные гимнастические элементы партерной гимнастики.	2	1.10.2025 5 неделя	
9	Понятия координации» и «равновесия». Отработка основных положений ног - "прямая" и "Согнутая в колене" на блоках	2	6.10.2025 6 неделя	
10	Отработка упражнений партерной растяжки с использованием резинки для растяжки	2	8.10.2025 6 неделя	
11	Танцевальная диагональ – основные танцевальные шаги. Для чего нужна такая форма работы.	2	13.10.2025 7 неделя	
12	Позиции рук в классическом танце	2	22.10.2025 7 неделя	

13	Работа с блоками на координацию и равновесие	2	27.10.2025 8 неделя	
14	Основные перестроения в хореографии - колонна, линия, круг, диагональ, шахматный порядок	2	29.10.2025 8 неделя	
15	Работа с маячиками на координацию	2	3.11.2025 9 неделя	
16	Основные гимнастические элементы - продолжение изучения	2	5.11.2025 9 неделя	
17	ОФП - элементарные прыжки, работа со скакалкой	2	10.11.2025 10 неделя	
18	Работа над координацией и балансом. Положение "полупальцы" - отработка данного положения на полу и на блоках	2	12.11.2025 10 неделя	
19	Образ и сюжетная линия танцевальной композиции	2	17.11.2025 11 неделя	
20	Изучение и обсуждение музыкального сопровождения танцевальной композиции	2	19.11.2025 11 неделя	
21	Развитие координации и равновесия. Упражнения с мячом	2	24.11.2025 12 неделя	
22	Изучение основных танцевальных шагов танцевальной композиции.	2	26.11.2025 12 неделя	
23	Основные элементы партерной гимнастики: "мостик с колен"	2	1.12.2025 13 неделя	
24	Использование утяжелителей на занятии. Усложнение комплекса ОФП за счет работы с фитнес лентами и утяжелителями	2	3.12.2025 13 неделя	
25	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под счет.	2	8.12.2025 14 неделя	
26	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под музыку.	2	10.12.2025 14 неделя	
27	Гимнастика: кувырки вперед и назад.	2	15.12.2025 15 неделя	
28	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под счет.	2	17.12.2025 15 неделя	
29	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под музыку.	2	22.12.2025 16 неделя	

30	Классический экзерсис: работа над выворотностью и формированию гибкости колен	2	24.12.2025 16 неделя	
31	Изучение танцевальной лексики новой композиции	2	29.12.2025 17 неделя	
32	Правила поведения в хореографическом зале, инструктаж ПДД. Повторение ранее изученного материала	2	7.01.2026 18 неделя	
33	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под счет.	2	12.01.2026 19 неделя	
34	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под музыку.	2	14.01.2026 19 неделя	
35	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под счет.	2	19.01.2026 20 неделя	
36	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под музыку.	2	21.01.2026 20 неделя	
37	Классический экзерсис: por de bras №1	2	26.01.2026 21 неделя	
38	Гимнастика: мостик с колен	2	28.01.2026 21 неделя	
39	Классический экзерсис: demi plies, grand plies	2	2.02.2026 22 неделя	
40	Гимнастика: пережат через плечо с прямыми ногами	2	04.02.2026 22 неделя	
41	Классический экзерсис: battements tendus	2	9.02.2026 23 неделя	
42	Элементарные повороты.	2	11.02.2026 23 неделя	
43	Эмоции в танцах. Упражнение «Зеркало» для отработки эмоций	2	16.02.2026 24 неделя	
44	Классический экзерсис: por de bras №2	2	18.02.2026 24 неделя	
45	Гимнастика: пережат через плечо в "Журавлик"	2	23.02.2026 25 неделя	
46	Изучение лексики новой танцевальной композиции по частям под счет	2	25.02.2026 25 неделя	
47	Отработка изученной части танцевальной композиции под	2	2.03.2026 26 неделя	

	музыку			
48	Гимнастика: пережат через плечо в "Журавлик"	2	04.03.2026 26 неделя	
49	ОФП - махи в партере	2	9.03.2026 27 неделя	
50	Классический экзерсис: por de bras №3	2	11.03.2026 27 неделя	
51	Отработка изученной части танцевальной композиции под музыку	2	16.03.2026 28 неделя	
52	Гимнастика: боковые гимнастические элементы	2	18.03.2026 28 неделя	
53	ОФП - махи, работа по группам	2	23.03.2026 29 неделя	
54	Отработка танцевальной композиции под счет	2	25.03.2026 29 неделя	
55	отработка танцевальной композиции под музыку	2	30.03.2026 30 неделя	
56	Гимнастика - пережат через шпагат	2	1.04.2026 30 неделя	
57	ОФП - элементарные прыжки, разные виды	2	06.04.2026 31 неделя	
58	Классический экзерсис: battements tendus jetes	2	08.04.2026 31 неделя	
59	Отработка танцевальной композиции под счет	2	13.04.2026 32 неделя	
60	отработка танцевальной композиции под музыку	2	15.04.2026 32 неделя	
61	Гимнастика: "колесо"	2	20.04.2026 33 неделя	
62	ОФП: комбинация махов в положении "стоя"	2	22.04.2026 33 неделя	
63	Изучение лексики эстрадного флеш-моба	2	27.04.2026 34 неделя	
64	Отработка изученной лексики эстрадного флеш-моба	2	29.04.2026 35 неделя	
65	Изучение лексики эстрадного флеш-моба	2	4.05.2026 36 неделя	
66	Отработка изученной лексики эстрадного флеш-моба	2	06.05.2026 36 неделя	
67	Прыжки - отработка ранее изученного	2	11.05.2026 37 неделя	
68	Гимнастика: отработка всего изученного	2	13.05.2026 37 неделя	

69	Классический танец: отработка всего изученного	2	18.05.2026 38 неделя	
70	Работа над танцевальной композицией	2	20.05.2026 38 неделя	
71	Концертно-конкурсная деятельность	2	25.05.2026 39 неделя	
72	Повторение изученных танцевальных композиции, Правила ПДД. Обсуждение планов на следующий учебный год	2	27.05.2026 39 неделя	
ИТОГО		144 часа		

Формы контроля

1. Работа по диагонали – индивидуальный контроль усвоения программы на уроке.
2. Открытые занятия.
3. Участие во внутришкольных мероприятиях.
4. Коллективная рефлексия, беседы с воспитанниками.
5. Коллективная рефлексия, беседы с родителями.
6. Концертно-конкурсная деятельность
7. Психологические методы (наблюдение, тестирование, анкетирование)

Планируемые результаты освоения программы

Личностные	Предметные	Метапредметные
• формирования мотивации для дальнейшего обучения; • развитие творческого воображения при помощи творческих мастерских • адаптация ребенка в социальной жизни	• формирование уровня физической подготовки; • формирования музыкального слуха, чувства ритма; • знакомство с азами классического танца; • формирование элементарной танцевальной лексики;	• развитие активной жизненной позиции школьника

коллектива		
------------	--	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, используемой при написании программы

1. «Азбука классического танца»: Учебники для вузов. Специальная литература. / Н. П. Базарова совместно с В.П. Мей. Вступительная статья В. Красовской. — Спб: «Лань», 2006 – 207 с.
2. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей / А.И. Буренина - СПб.: Композитор, 2000. - 200с.
3. Зуев Е.И.. Волшебная сила растяжки. – М:Спорт, 1990. – 64 с..
4. Левин, М. В. Гимнастика в хореографической школе / М. В. Левин. — М.: Терра-спорт, 2001. — 96 с.

Список литературы, рекомендуемый педагогу

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ», 2012.

2. Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей. - М., 2000.
3. «Азбука классического танца»: Учебники для вузов. Специальная литература. / Н. П. Базарова совместно с В.П. Мей. Вступительная статья В. Красовской. — СПб: «Лань», 2006 – 207 с.
4. Ассоциация Танцевально-Двигательной Терапии. Информационный бюллетень № 4, 2000 – 36 с.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии - . СПб.: Люкси, Песпекс, 1996. — 256 с
6. Батырев А., Бурцева Г. Композиция танца. — Барнаул: НМЦ, 1991 – 34 с.
7. Бирюкова И.В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души. //Практическая психология и психоанализ. 2001, №1-2.
8. Богута В.М. Методика формирования хореографических творческих способностей детей младшего возраста // Международный журнал экспериментального образования. – 2013. – № 11 – С. 15-18
URL: www.rae.ru/meo/?section=content&op=show_article&article_id=4307 (дата обращения: 27.01.2015).
9. Буренина, А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей / А.И. Буренина - СПб.: Композитор, 2000. - 200с.
10. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности./Пер с англ. В.С. Агеева. - М.: Прогресс, 1990. – 192 с.
11. Варламова Е.П. Принцип рефлексивных контрастов в развитии творческой уникальности человека.//Журнал практического психолога. 1998, №3
12. Вильсон Г. Эмоциональная экспрессия артиста.//Практическая психология и психоанализ. 2000, №1.
13. Зуев Е.И.. Волшебная сила растяжки. – М:Спорт, 1990. – 64 с..
14. Казанская О. Экзистенциальный танец: пластическое воплощение.// Психологическая газета – 2001 – №2/65

- 15.Каплунова, И.М., Новоскольцева. Этот удивительный ритм: развитие чувства ритма у детей: пособие для восп. и муз. рук. дет. дошк. учр. / И.М. Каплунова, И.А. Новоскольцева. СПб.: Композитор, 2005. - 73с.
- 16.Кох И.Э. Основа сценического движения – СПб.: Лань, 2013. – 512 с.
- 17.Левин, М. В. Гимнастика в хореографической школе / М. В. Левин. — М.: Терра-спорт, 2001. — 96 с.
- 18.Никитин В.Ю., Шварц И.К. Композиция в современной хореографии. Учебно- методическое пособие – М.: МГУКИ. 2007 – 35 с.
- 19.Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.
- 20.Полятков С.С. Основы современного танца – М.: Феникс, 2005 – 80 с.
- 21.Пономарев Я.А. Психология творчества и педагогика – М.: Педагогика, 1976. – 279 с.
- 22.Практикум по психодиагностике. Конкретные психодиагностические методики. – М.: Издательство московского университета, 1989. –176 с.
- 23.Психологические особенности сценического обаяния. //Вопросы психологии. №5, 1993.
- 24.Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Учебное пособие для студентов среднего профессионального образования М.: Владос, 2001. – 256 с.
- 25.Рытов Д. Увидеть в ребенке творца. О проблеме развития творческих способностей младших школьников в процессе музыкальной деятельности.// Искусство в школе. 2000, №4.
- 26.Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. - М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 128 с.
- 27.Танеева, М. А. Методы и приемы обучения бальным танцам / М. А. Танеева // Материалы третьей Российской научно-методической конференции по проблемам спортивных танцев (Москва, 22 -27 февраля 1999 г.) / РГАФК. М., 1999. - С. 30-33.
- 28.Шереметьевская Н.Е. Танец на эстраде – М: Век информации, 2006, 360с.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и родителям

1. Барышникова Т. Азбука хореографии - . СПб.: Люкси, Песпекс, 1996. — 256 с
2. Борисанова, Э. Г. Выворотность ног, подъем стопы и упражнения для их развития / Э. Г. Борисанова // Спортивные танцы : бюллетень : материалы V Всерос. науч.-метод. конф. по проблемам развития спортивных танцев / РГАФК. М., 2001. - № 1. - С. 16-19.
3. Вайнцвайг П. Десять заповедей творческой личности./Пер с англ. В.С. Агеева. - М.: Прогресс, 1990. – 192 с.
4. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. – М.: НФ «Класс», 1997.
5. Зинченко В.П. Интуиция А.Н. Бернштейна: Движение – это живое существо. //Вопросы психологии. №6, 1996.
6. Зуев Е.И.. Волшебная сила растяжки. – М:Спорт, 1990. – 64 с..
7. Каплунова, И.М., Новоскольцева. Этот удивительный ритм: развитие чувства ритма у детей: пособие для восп. и муз. рук. дет. дошк. учр. / И.М. Каплунова, И.А. Новоскольцева. СПб.: Композитор, 2005. - 73с.
8. Меликов-Пашев А.А., Новлянская З.Н. Ступенька к творчеству: Художественное развитие ребенка в семье. – М.: Редакция журнала «Искусство в школе», 1995. – 144 с.
9. Рытов Д. Увидеть в ребенке творца. О проблеме развития творческих способностей младших школьников в процессе музыкальной деятельности.// Искусство в школе. 2000, №4.