

**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
С.Н. Соколова
С.Н. Соколова
Приказ № 147-од
от 27.06.2025 года

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы
«Современный эстрадный танец «DanceAvenue»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Королёва Олеся Анатольевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

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.

5. 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); battementstendus, понятие направлений andehorsetandedans, battementstendusjetes в партере,pordebras (1,2,3)

6. Танцевальная деятельность.

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

Практика: изучениефлеш-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	2	10.09.2025	

	растяжки		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	2	19.01.2026 20 неделя	

	счет.			
36	Отработка изученных танцевальных шагов танцевальной композиции под музыку.	2	21.01.2026 20 неделя	
37	Классический экзерсис: pordebras №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: battementstendus	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: pordebras №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 музыку	2	2.03.2026 26 неделя	
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: pordebras №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	2	30.03.2026	

	под музыку		30 неделя	
56	Гимнастика - перекат через шпагат	2	1.04.2026 30 неделя	
57	ОФП - элементарные прыжки, разные виды	2	06.04.2026 31 неделя	
58	Классическийэкзерсис: battements tendusjetes	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 коллектива	• формирование уровня физической подготовки; • формирования музыкального слуха, чувства ритма; • знакомство с азами классического танца; • формирование элементарной танцевальной лексики;	• развитие активной жизненной позиции школьника