

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 484
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 484
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 410/01-оу от 01.09. 2025г.
Директор ГБОУ школы № 484
Московского района Санкт-Петербурга
_____ М.Ю. Ефимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Танцы-Микс. Современные танцы»

Срок освоения: 1 года обучения

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:

Комарова Оксана Викторовна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: художественная.

Адресат программы: обучающиеся (мальчиков и девочек) 7 - 11 лет

Актуальность реализации

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по современным танцам для обучающихся 7-11 лет является актуальной и востребованной. За данный период занятий обучающиеся не только научатся красиво двигаться, но и станут более гибкими, сильными и уверенными в себе. Танцы помогут им выражать свои чувства, находить общий язык с другими и просто весело проводить время. Это полезно для здоровья, интересно и развивает!

Уровень освоения – базовый.

Объём и срок освоения

Программа рассчитана на 1 года обучения.
Общий объём – 216 часов.

Цель программы:

Программа направлена на развитие творческого потенциала и формирование гармоничной личности посредством освоения современных танцевальных направлений,

Задачи программы

Образовательные задачи:

- Изучить основные движения и позиции различных стилей современных танцев
- Познакомиться с упражнениями на координацию, гибкость, силу и выносливость, необходимых для выполнения танцевальных элементов. Формировать правильную осанку и постановку корпуса.
- Научиться слышать и понимать музыку, чувствовать ее ритм и настроение.
- Освоить искусство импровизации и выражения музыкальных образов в движении.

Развивающие задачи:

- Развивать творческие способности, танцевальность и выразительность, индивидуальность пластики;
- Развивать навыки коммуникации, взаимодействия и сотрудничества в коллективе;

Воспитательные задачи:

- Приобщать к миру танца и красоты.
- Воспитывать уважения к различным видам искусства и культуры.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- Развито понимание, что важно быть ответственным членом коллектива и помогать тем, кто рядом.

Метапредметные:

- Умение создавать новое, опираясь на знания и при этом проявляя гибкость и креативность.
- Развито чувство прекрасного в танце, уважение к традициям и понимание различных стилей.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: Государственном языке Российской Федерации- русский язык.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: Занятия учебных групп проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Условия набора на обучение: Прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и при наличии медицинского допуска; без тестирования. Не исключается пополнение (изменение состава) групп в течение учебного года.

Норма наполняемости групп:

1 год обучения – 15 человек;

Формы организации и проведение занятий

В образовательном процессе используются следующие формы организации:

1. Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
2. Групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
3. Коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно и т.п.);

Материально-техническое оснащение

Станки, зеркала, аудиотехника для проведения игр под музыку и репетиций, ноутбук для просмотра видеоматериалов, коврики для проведения занятий по гимнастике и ОФП.

Кадровое обеспечение

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы:

Педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование, хореограф.

Учебный план 1 года обучения

п/ п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1	1	2	Устные формы: Беседа, Игра "Да/Нет"
2	Ритмика. Азбука танцевально-музыкальной грамоты	4	26	30	Устные опросы и беседы Импровизация на заданную тему Творческие задания
3	Оздоровительная гимнастика. ОФП	4	30	34	Наблюдение за работой на уроках Выполнение программных элементов и упражнений Тестирование физической подготовленности
4	Классический танец	4	20	24	Устные опросы и беседы Практические задания на уроке Просмотры
5	Основы современного танца	4	38	42	Оценка техника выполнения элементов Наблюдение за взаимодействием с другими детьми

6	Постановочно-репетиционная работа	4	32	36	Наблюдение и фиксация прогресса. Пробные выступления и "открытые репетиции" Творческие задания и мини-проекты
7	Актёрские этюды, сюжетные танцевальные комбинации	4	38	42	
8	Контрольные и итоговые занятия	-	6	6	Итоговые показы Самооценка и взаимооценка Демонстрация этюдов
Итого:		25	191	216	Отчетный концерт/выступление: Открытые уроки

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Танцы-Микс. Современные танцы»
на 2025 - 2026 уч. год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	2 сентября	31 мая	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 год обучения**

Содержание программы первого года обучения:

1. Вводное занятие

Теория: Набор детей в группы, знакомство, диагностика. Инструктаж по технике безопасности. Режим занятий и правила поведения на занятии. Знакомство с традициями коллектива.

Практика: Знакомство детей с миром танцев в игровой и увлекательной форме.

2. Ритмика. Азбука танцевально-музыкальной грамоты

Теория: Знакомство с музыкальной грамотностью, терминами «музыкальная фраза», «музыкальный размер», «темп», «ритм», «такт», «сильная – слабая доля». Развитие чувства ритма и музыкальной отзывчивости.

Практика: Отработка основных танцевальных шагов: с носка, приставного, поклона, прыжка с подскоком. Изучение основных видов бега и прыжков, подскоков, галопа, упражнений на различные перестроения в рисунках танца, мелко-хлопковых упражнений.

3. Оздоровительная гимнастика, ОФП

Теория: Развитие силы мышц. Безопасное растягивание связок. Осознанная работа над гибкостью тела.

Практика: Развитие выносливости и воспитание силы основных мышечных групп с использованием инвентаря. Упражнения на гибкость спины. Упражнения на растяжку, шпагаты - продольный и поперечный.

4. Классический танец

Теория: Понятия: «классический танец», «станок», «середина», «аллегро», «адажио». Нумерация точек зала и ориентирование в пространстве. Понятие положения корпуса и ракурсы. Правила использования вспомогательного реквизита на занятии.

Практика: Основной задачей является общая постановка корпуса, ног, рук и головы в канонических движениях и положениях классического танца, овладение первыми навыками координации движений. Дети должны почувствовать и достичь устойчивости корпуса при помощи станка, добиться оптимальной выворотности ног, мышечной организованности тела.

5. Основы современного танца

Теория: Знакомство с историей развития современной хореографии. Видео-просмотры.

Практика: Эстрадная разминка (наклоны и повороты головы, поднятие и опускание плеч, движения и переводы рук, наклоны и повороты корпуса, круговые движения шейного отдела, грудной клетки, бёдер, приседания, круговые движения коленями, упражнения для стопы). Изучение элементов танца рок-н-ролл. Знакомство со стилем хип-хоп. Изучение техники модерн-танца (базовые движения на середине зала).

6. Постановочно-репетиционная работа

Теория: Знакомство со сценическим этикетом. Базовые понятия о композиции и драматургии танца. Работа над художественным образом.

Практика: Объединение комбинаций в развёрнутые танцевальные формы. Знакомство с основными перестроениями и рисунками танца, ориентирование в сценическом пространстве. Освоение правильного исполнения техники движений, запоминание этюдов, композиции танца путем многократного повторения. Отрабатываются этюдные танцевальные формы, комбинации движений на основе пройденного материала.

7. Актёрские этюды, сюжетные танцевальные комбинации

Теория: Знакомство с техниками напряжения и расслабления. Основные понятия: фокус внимания, ракурс, вера в предлагаемые обстоятельства. Развитие музыкальной отзывчивости, воображения, реакции, памяти.

Практика: Игровые, танцевальные импровизации. Музыкальные упражнения. Этюдная работа. Упражнения в группе, в малых группировках, сольно. Партнёрская подстройка. Упражнения с предметом.

8. Контрольные и итоговые занятия

Практика: Открытое занятие. Подведение итогов учебного периода.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностика хореографических способностей детей

Цель: оценить, насколько занятия современными танцами способствуют развитию личности ребёнка, его музыкальности, чувства ритма, творческих и физических навыков, а также раскрытию индивидуальных качеств.




Тестирование проводится по пяти основным параметрам:

- 1. Общая физическая подготовка (основные движения: ходьба, бег, прыжки и др.)**
- 2. Гибкость, пластичность**
- 3. Растяжка**
- 4. Упражнения на выносливость**
- 5. Танцевальные этюды**

Педагог оценивает каждого учащегося по уровням –

№	Фамилия, имя	Оценивание педагогом														
		Теория			Практика (номер задания)											За полугодие
		В	С	Н	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	

Критерии оценки:

	<p>– Грамотное исполнение заданий, упражнений, в соответствии с музыкальным сопровождением; умение координировать движения ног, рук, корпуса и головы, исполнение выразительное, академичное.</p>
	<p>– Исполнение заданий, упражнений с небольшими ошибками, но в соответствии с музыкальным сопровождением, академично и выразительно.</p>
	<p>– Исполнение заданий, упражнений со значительными ошибками, т.е. с нарушениями в правилах исполнения движений. Но присутствует академичность, музыкальность, эмоциональная выразительность.</p>

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

п/п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приёмы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Групповая, фронтальная	Собрание, беседа, инструктаж, игра	Аудиозаписи, видеозаписи, фотографии, интернет
2	Ритмика. Азбука танцевально-музыкальной грамоты	Фронтальная, групповая, парная	Показ, упражнение, игра, объяснение, беседа, практическое занятие, самоподготовка.	Танцевально-музыкальное сопровождение, спортивное оборудование, видеозаписи, интернет
3	Оздоровительная гимнастика, ОФП	Фронтальная, групповая, парная	Инструктаж, показ, упражнение, игра, объяснение, беседа, мастер-класс, практическое занятие, самоподготовка	Зеркало, спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение.
4	Классический танец	Фронтальная, групповая	Показ, упражнение, игра, объяснение, беседа,	Танцевально-музыкальное сопровождение, спортивное оборудование, видеозаписи, интернет
5	Основы современного танца	Фронтальная, групповая, парная	Показ, упражнение, игра, объяснение, беседа, иллюстрация, показ видеоматериалов, анализ движения, анализ структуры музыкального произведения,	Танцевально-музыкальное сопровождение, видеозаписи, интернет
6	Постановочно-репетиционная работа	Фронтальная, групповая, парная	Показ, упражнение, импровизация, объяснение, обсуждение	Танцевально-музыкальное сопровождение, видеозаписи, интернет
7	Актерские этюды, сюжетные танцевальные комбинации	Фронтальная, групповая, парная	Показ, игра, беседа, иллюстрация, показ видеоматериалов, анализ структуры музыкального произведения,	Танцевально-музыкальное сопровождение, видеозаписи, интернет, реквизит
8	Контрольные и итоговые занятия	Фронтальная, групповая	Беседа, наглядный метод, импровизация, обсуждение.	Зал, танцевально-музыкальное сопровождение, реквизиты

Список источников

Список литературы для педагога:

1. Аверина Е. А. Современный танец: история, теория, практика. – М.: Просвещение, 2018. – 256 с.
2. Бахрушин Ю. А. История русского балета. – М.: Планета музыки, 2015. – 368 с.
3. Богданов И. А. Основы хореографии. – М.: Академия, 2017. – 320 с.
4. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2019. – 192 с.
5. Головчинер И. И. Детский танец: теория и методика. – М.: Советский спорт, 2016. – 288 с.
6. Демидова А. А. Современный танец для детей: методическое пособие. – М.: АСТ, 2020. – 160 с.
7. Короткова Н. В. История танцевального искусства. – М.: Прогресс-Традиция, 2014. – 448 с.
8. Левинсон А. Я. Мастера балета. – СПб.: Планета музыки, 2018. – 288 с.
9. Плисецкая М. М. Я, Майя Плисецкая. – М.: АСТ, 2015. – 480 с.
10. Романов В. В. Балет в зеркале истории. – М.: АСТ, 2017. – 352 с.
11. Сидоров А. А. Теория и практика современного танца. – М.: Академия, 2019. – 288 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Аверина Е. А. Современный танец: история, теория, практика. – М.: Просвещение, 2018. – 256 с.
2. Балет для детей: от классики до модерна / Под ред. Н. П. Базаровой. – М.: АСТ, 2019. – 192 с.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2020. – 208 с.
4. Громова Е. А. Танцевальные игры для детей. – М.: Эксмо, 2017. – 128 с.
5. Дементьева В. В. Ритмика и танец для детей. – М.: Академия, 2016. – 160 с.
6. Козлова Н. Н. Мир танца: учебное пособие. – М.: Флинта, 2015. – 240 с.
7. Левинсон А. И. Танец: история и современность. – М.: Искусство, 2021. – 320 с.
8. Макарова Е. А. Основы хореографии: учебник. – М.: Юрайт, 2018. – 288 с.
9. Плисецкая М. М. Искусство танца. – М.: АСТ, 2022. – 224 с.
10. Современный танец: теория и практика / Под ред. В. В. Ванслова. – М.: Прогресс, 2019. – 304 с.
11. Танцевальная импровизация для детей / Сост. О. В. Короткова. – М.: Айрис-пресс, 2016. – 96 с.
12. Хореография для детей: от А до Я / Авт.-сост. Е. А. Короткова. – М.: Эксмо, 2020. – 160 с.

Интернет-ресурсы:

1. Танцевальный портал "Dance.ru". Электронный ресурс: www.dance.ru
2. Федеральный портал "Российское образование". Электронный ресурс: www.edu.ru
3. Электронная библиотека "КиберЛенинка". Электронный ресурс: www.cyberleninka.ru
4. Научная электронная библиотека "eLibrary.ru". Электронный ресурс: www.elibrary.ru