

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОИСК»

ПРИНЯТО

На заседании Методического совета
Протокол от 10.03.2025 № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 10.03.2025 № 37

МБУ ДО ЦДО "ПОИСК"
Директор МБУ ДО «ЦДО «Поиск»
цифровой В.Н.Михуля
подпись: МБУ ДО
ЦДО "ПОИСК"
Дата: 2025.03.11
08:41:38 +05'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2025-2026 учебный год
к дополнительной общеразвивающей программе «Современный танец»
Номер группы: 7
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Уровень программы: *базовый*

Автор-составитель: Акбулатова А.С.
педагог дополнительного образования

г.Нефтеюганск, 2025г.

Пояснительная записка

Программа отвечает условиям формирования патриотического самосознания детей, обеспечения развития детей по обозначенным на уровне Нефтеюганска и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры приоритетным видам деятельности, способствует развитию детских и молодежных общественных инициатив.

Искусство хореографии вносит определенный вклад в художественно-эстетическое воспитание детей. Занятия танцами учат красоте и выразительности движений, формируют правильную осанку, развивают музыкальность и чувство ритма. Хореография оказывает комплексное воспитательное влияние на физическую и духовную культуру человека. Скромностью, вежливостью, чувством меры обладает не каждый взрослый человек. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека, особенно ребенка, обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения между людьми. Занятия танцем помогают воспитывать волевые качества и характер человека.

Танец - это источник эстетического удовлетворения. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радует точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные движения и па.

В танцевальном искусстве красота и совершенство форм неразрывно связано с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. С помощью классического танца, мы можем обеспечить такие условия для человеческой деятельности, которые помогают раскрыть ребенку его творческий потенциал и нравственные возможности личности.

Уровень программы базовый.

Направленность программы художественная.

«Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначению – досуговой, учебно-познавательной и

общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной.

Особенность программы состоит в том, что большая часть урока, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

Цель программы: эстетическое развитие учащихся в процессе изучения основ хореографического искусства и развитие творческого потенциала ребенка, создание условий для личностного и профессионального самоопределения учащихся.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;
- формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).
- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие творческих способностей обучающихся;
- развитие умений коллективной и творческой деятельности;
- развитие выразительности и музыкальности исполнения (умение передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев);
- развитие эмоционально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- привитие сценической культуры, воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание любви, уважения и бережного отношения к исконной культуре русского народа;

- воспитание уважительного отношения к национальным традициям других народов;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений.

Адресат программы 8-10 лет.

Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями, изучением танцевальных связок и публичного выступления. Так же, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных духовно-нравственных качеств личности для данного возраста.

Условия реализации программы

Обязательным условием зачисления обучающегося является наличие сертификата дополнительного образования.

Группы формируются по результатам входного контроля, в соответствии с учётом пожеланий родителей (законных представителей) на расписание занятий.

Количество учащихся в группе минимальное -10, максимальное -30.

Сроки реализации программы 9 месяцев (108 часов)

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Форма занятий–очная групповая, с применением дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Обучающие:

- формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;
- формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).
- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие творческих способностей обучающихся;
- развитие умений коллективной и творческой деятельности;
- развитие выразительности и музыкальности исполнения (умение передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев);
- развитие эмоционально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- привитие сценической культуры, воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание любви, уважения и бережного отношения к исконной культуре русского народа;
- воспитание уважительного отношения к национальным традициям других народов;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Для оценки уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме тестирования.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме выставки, педагогического наблюдения и самоанализа.

Промежуточная аттестация проводится в октябре– ноябре в форме проектной работы.

Итоговая аттестация проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме тестирования.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;

- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Учебный план

N п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1: Эстрадная хореография.					
1	Стили современной хореографии	12	6	6	Просмотр
2	Постановочная деятельность	10	2	8	Просмотр
3	Танец	23	2	21	Просмотр
4	Аттестация	4	-	4	Творческий отчет
5	Итоговое занятие	2	-	2	Просмотр номеров
	Всего	51	10	41	
Модуль 2 : Сценический танец.					
6	Гимнастика	16	2	14	Просмотр
7	Основы современного танца	28	4	24	Просмотр
8	Партнеринг	7	2	5	Просмотр
10	Промежуточная аттестация	4	-	4	Просмотр номера

11	Итоговое занятие	2	-	2	Самоанализ, тестирование
	Всего	57	8	49	
	ИТОГО	108	18	90	

Календарный учебный график

№ п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	03.09.25	18.00-19.50	групповая	3	История Хип – хоп. Хаус. Диско.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
2	10.09.25	18.00-19.50	групповая	3	Модерн. Джаз. Контемп.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
3	17.09.25	18.00-19.50	групповая	3	Хип-хоп.Связка с стиле хаус Связка в стиле модерн.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
4	24.09.25	18.00-19.50	групповая	3	Связка в стиле Джаз.Связка №1 в стиле контемп. Связка №2 в стиле контемп.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
5	01.10.25	18.00-19.50	групповая	3	Танцевальная связка.Танцевальная комбинация. Схема изучения танца 1.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
6	08.10.25	18.00-19.50	групповая	3	Схема изучения танца 2.Схема изучения танца 3. Танцевальная связка №2.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
7	15.10.25	18.00-19.50	групповая	3	Танцевальная комбинация №2.Партнеринг.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный

					Связка партнеринг №1.		
8	22.10.25	18.00-19.50	групповая	3	Связка партнеринг №2. Связка №1. Повторение связки №1	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
9	29.10.25	18.00-19.50	групповая	3	Новая связка №2. Повторение связки №2. Новая связка №3.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
10	05.11.25	18.00-19.50	групповая	3	Совмещение. Повторение. Связка №4.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
11	12.11.25	18.00-19.50	групповая	3	Повторение связки №4. Постановка номера. Продолжение постановки номера	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
12	19.11.25	18.00-19.50	групповая	3	Повторение готового танца Танец под музыку Репетиция на сцене	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
13	26.11.25	18.00-19.50	групповая	3	Завершение постановки танца Связка №5 Готовый танец.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
14	03.12.25	18.00-19.50	групповая	3	Связка №6 Связка №7 Совмещение связок	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
15	10.12.25	18.00-19.50	групповая	3	Связка №8. Связка №7 и №8	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
16	17.12.25	18.00-19.50	групповая	3	Танцуем на	МБУДО	Наглядный,

					сцене.	ЦДО «Поиск»	практический , словесный
17	24.12.25	18.00- 19.50	групповая	3	Промежуточная аттестация. Итоговое занятие.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Просмотр номера, анализ
19	14.01.26	18.00- 19.50	групповая	3	Упражнение для спот №1. Упражнения на выворотность №1. Силовые упражнения для мышц живота №1	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
20	21.01.26	18.00- 19.50	групповая	3	Силовые упражнения для мышц спины №1 Упражнения на гибкость №1 Упражнения на выворотность №2.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
21	28.01.26	18.00- 19.50	групповая	3	Силовые упражнения для мышц живота №2 Упражнения на гибкость вперед №2 Работа у станка.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
22	04.02.26	18.00- 19.50	групповая	3	Работа у станка №2. Работа у станка №3. Растягиваемся в танцевальной связке №1.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
23	11.02.26	18.00- 19.50	групповая	3	Повторение танцевальной	МБУДО ЦДО	Наглядный, практический

					связки. Продолжение. Связка №2. Связка №2.	«Поиск»	, словесный
24	18.02.26	18.00-19.50	групповая	3	Совмещение. Завершение. Разминка. Теория. Разминка. Практика.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
25	25.02.26	18.00-19.50	групповая	3	Упражнение на растяжку Подобурэ Связка с подобурэ.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
26	04.03.26	18.00-19.50	групповая	3	Изучение танцевальных элементов. Продолжение изучение танцевальных элементов. Продолжение изучение танцевальных элементов.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
27	11.03.26	18.00-19.50	групповая	3	Упражнение на растяжку №2. Новая комбинация. Продолжение изучения новой комбинации.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
28	18.03.26	18.00-19.50	групповая	3	Повторение комбинаций. Завершение. Повторение танцевальных элементов.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
29	25.03.26	18.00-19.50	групповая	3	Изучение новой комбинации.	МБУДО ЦДО	Наглядный, практический

					Продолжение. Новая связка на полу.	«Поиск»	, словесный
30	01.04.26	18.00-19.50	групповая	3	Повторение связки на полу. Танцевальная связка №1. Продолжение. Танцевальная связка №1.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
31	08.04.26	18.00-19.50	групповая	3	Закрепление. Танцевальная связка №2. Продолжение. Танцевальная связка №2.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
32	15.04.26	18.00-19.50	групповая	3	Повторение. Танцевальная связка №2. Закрепление связки №2. Совмещение связок.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
33	22.04.26	18.00-19.50	групповая	3	Танцевальная комбинация. Закрепление. Партнеринг	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
34	30.04.26	18.00-19.50	групповая	3	Повторение Комбинация в паре №1. Комбинация в паре №2.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
35	06.05.26	18.00-19.50	групповая	3	Совмещаем комбинации. Комбинация в паре №3. Комбинация в паре №4.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
36	13.05.26	18.00-19.50	групповая	3	Партнеринг №1. Партнеринг №2.	МБУДО ЦДО	Наглядный, практический

					Просмотр номера №1.	«Поиск»	, словесный
37	20.05.26	18.00-19.50	групповая	3	Просмотр номер №2. Аттестация. Итоги учебного года.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный

Содержание

Модуль 1. Эстрадная хореография.

Раздел 1. Стили современной хореографии.

Тема.1.1. История Хип –хопа.

Теория. Изучения стиля хип-хоп. Происхождение. Определение. История.

Тема.1.2.Хаус.

Теория. Изучения стиля. Происхождение. Определение. История.

Тема.1.3.Диско.

Теория. Изучения стиля. Происхождение. Определение. История.

Тема.1.4.Модерн.

Теория. Изучения стиля. Происхождение. Определение. История.

Тема.1.5.Джаз.

Теория. Изучения стиля. Происхождение. Определение. История.

Тема.1.6.Контемп.

Теория. Изучения стиля. Происхождение. Определение. История.

Тема. 1.7. Хип-хоп.

Практика. Изучение связки №1 в стиле хип-хоп.

Тема.1.8. Связка с стиле хаус.

Практика. Изучение связки в стиле хаус.

Тема 1.9. Связка в стиле модерн.

Практика. Изучение связки в стиле модерн.

Тема 1.10. Связка в стиле Джаз.

Практика. Изучение связки в стиле джаз.

Тема 1.11. Связка №1 в стиле контемп.

Практика. Изучение связки №1 в стиле Контемп.

Тема.1.12. Связка №2 в стиле контемп.

Практика. Изучение связки №2 в стиле Контемп.

Раздел 2. Постановочная деятельность

Тема 2.1. Танцевальная связка №1.

Практика. В первый год обучения учащиеся *узнают* такие понятия, как:

Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Тема. 2.2 Танцевальная комбинация.

Теория: Танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

Тема 2.3 Схема изучения танца 1.

Практика: Танец учится «на счет», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8 счетов) связок TopRoking'a, и элементами из более лёгких стилей StreetDance'a и Hip-Hop'a.

Тема 2.4 Схема изучения танца 2.

Практика: Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.

Тема 2.5 Схема изучения танца 3.

Практика: Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

Тема 2.6. Танцевальная связка №2.

Практика. В первый год обучения учащиеся *узнают* такие понятия, как:

Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Тема 2.7. Танцевальная комбинация №2.

Практика: Совмещаем связки и делаем комбинацию.

Тема 2.8. Партнеринг.

Теория. Понятие и определение партнеринга. Упражнение на партнеринг «Кукла, куклавод», работа в парах.

Тема 2.9. Связка партнеринг №1.

Практика. Изучение связки №1 в паре.

Тема 2.10. Связка партнеринг №2.

Практика. Изучение связки №2 в паре.

Раздел 3. Танец.

3.1 Тема. Связка №1.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №1.

3.2 Тема. Повторении связки №1.

Теория. Рефлексия.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторение связки с прошлого урока.

3.3. Тема. Новая связка №2.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №2.

3.4.Тема. Повторении связки №2.

Теория. Рефлексия.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторение связки с прошлого урока.

3.5 Тема. Новая связка №3.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №3.

3.6 Тема. Совмещение.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Совмещение связок в одну комбинацию. Танцуем под музыку. Пробуем ускорять темп.

3.7 Тема. Повторение.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторение комбинации с прошлого урока. Ускоряем темп.

3.8 Тема Связка №4.

Практика: Изучение новой связки.

3.9 Тема. Повторение связки №4

Практика: Повтор связки.

3.10. Тема. Постановка номера.

Практика: Совмещаем все связки.

3.11. Тема. Продолжение постановки номера.

Практика: Разминка. Ставим номер. Танцуем под музыку.

3.12. Тема. ГОТОВЫЙ ТАНЕЦ.

Практика: Разминка. Танцуем под музыку.

3.13.Тема. Повторение готового танца.

Практика: Разминаемся, повторяем танец. Танцуем под музыку.

3.14.Тема. Танец под музыку.

Практика: Танцуем полный танец под музыку. Разминаемся, растягиваемся.

3.15. Тема. Репетиция на сцене.

Практика: Разминка. Под музыку прогон танца на сцене.

3.16 Тема. Завершение постановки танца.

Практика: Танцуем танец полностью под музыку. Разминка, растяжка.

3.17 Тема. Связка №5.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №5.

3.18 Тема Связка №6.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №6.

3.19 Тема Связка №7.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №7.

3.20 Тема. Совмещение связок.

Практика: повторяем комбинации. Совмещаем под одну музыку.

3.21 Тема Связка №8.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №8.

3.22. Связка №7 и №8.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Совмещаем, танцуем под музыку.

3.23. Танцуем на сцене.

Практика: Все выученные связки соединяем в комбинацию и пробуем танцевать на сцене под музыку.

Раздел 4. Аттестация.

4.1. Тема. Промежуточная аттестация.

Практика: В концертном зале показываем готовый номер.

4.2. Тема Завершение. Анализ .

4.3. Тема. Итоговая аттестация.

Практика: В концертном зале показываем готовый номер.

4.4. Тема Завершение. Анализ .

Раздел 5. Итоговое занятие.

5.1. Тема. Анализ учебного года.

5.2. Тема. Подведение итогов.

Модуль 2: Сценический танец.

Раздел 1. Гимнастика.

1.1. Тема. Упражнение для спот №1.

Теория: Изучение упражнений с педагогом.

Практика: Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции.

1.2. Тема. Упражнения на выворотность №1.

Теория: Рефлексия. Изучение следующих упражнения.

Практика: Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

1.3. Тема. Силовые упражнения для мышц живота №1

Практика: Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

1.4. Тема. Силовые упражнения для мышц спины №1

Практика: "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4). "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе.

1.5. Тема. Упражнения на гибкость №1

Практика: "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

1.6. Тема. Упражнения на выворотность №2.

Практика: Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

1.7 Тема. Силовые упражнения для мышц живота №2

Практика: Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

1.8. Тема. Упражнения на гибкость вперед №2

Практика: "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

1.9 Тема. Работа у станка.

Практика. Под классическую музыку работаем у станка вместе с педагогом. Делаем упражнение на растяжку ног в плие, растягиваем отдельно правую и левую ногу. Работа над стопами, тянем носочки. Работа над корпусом, учимся держать спину ровно.

1.10. Тема. Работа у станка №2.

Практика. Под классическую музыку работаем у станка вместе с педагогом. Делаем упражнение на растяжку ног в плие, растягиваем отдельно правую и левую ногу. Работа над стопами, тянем носочки. Работа над корпусом, учимся держать спину ровно.

1.11. Тема. Работа у станка №3.

Практика. Под классическую музыку работаем у станка вместе с педагогом. Делаем упражнение на растяжку ног в плие, растягиваем отдельно правую и левую ногу. Работа над стопами, тянем носочки. Работа над корпусом, учимся держать спину ровно.

1.12. Тема. Растягиваемся в танцевальной связке №1.

Практика: Изучение танцевальной связки, направленная на растяжку всего тела.

1.13. Тема. Повторение танцевальной связки.

Практика: Изучение танцевальной связки, направленная на растяжку всего тела.

1.14. Тема. Продолжение. Связка №2.

Практика: Изучение танцевальной связки, направленная на растяжку всего тела. Продолжаем учить вторую часть танцевальной разминки на растяжку всего тела.

1.15. Тема. Связка №2.

Практика: Изучение танцевальной связки, направленная на растяжку всего тела. Продолжаем учить вторую часть танцевальной разминки на растяжку всего тела.

1.16. Тема. Совмещение. Завершение.

Практика: Совмещение танцевальной связки №1 и №2, направленная на растяжку всего тела.

Раздел 2. Основы современного танца.

2.1.Тема. Разминка. Теория.

Теория: Что такое разминка. Какие существуют упражнения и как правильно их нужно выполнять.

2.2.Тема. Разминка. Практика.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Пробуем делать некоторые танцевальные элементы.

2.3. Тема. Упражнение на растяжку.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Делаем упражнение на растяжку с учителем.

2.4. Тема. Подобурэ.

Теория: Изучение танцевального элемента подобурэ с педагогом.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Изучение связки с элементами подобурэ.

2.5. Тема Связка с подобурэ.

Теория: Рефлексия, повторение комбинации.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторение комбинации, изучение связки.

2.6. Тема. Изучение танцевальных элементов.

Теория: Определение (форс, шоссе, па, позиции, плие, классический танец)

Практика: Упражнение в диагональ по классу, по очереди.

2.7. Тема. Продолжение изучение танцевальных элементов.

Практика: Определение (форс, шоссе, па, позиции, плие, классический танец). Упражнение в диагональ по классу, по очереди.

2.8. Тема. Продолжение изучение танцевальных элементов.

Практика: Упражнение в линии по классу, по очереди. Изучение новой связки, комбинации.

2.9.Тема. Упражнение на растяжку №2.

Практика: Делаем упражнение на растяжку с учителем.

2.10.Тема. Новая комбинация.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторение комбинации с прошлого урока. Изучение новой.

2.11. Тема. Продолжение изучения новой комбинации.

Практика: Растяжка. На три восьмерки, изучение комбинации.

2.12. Тема. Повторение комбинаций.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторяем изученные ранее связки и комбинации. На четыре восьмерки.

2.13. Тема. Завершение.

Практика: Завершаем комбинацию на шесть восьмёрок.

2.14. Тема. Повторение танцевальных элементов.

Практика: Упражнение в линии по классу, по очереди.

2.15. Тема. Изучение новой комбинации.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторение комбинации с прошлого урока. Изучение новой.

2.16. Тема. Продолжение.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторение комбинации с прошлого урока. Повторяем.

2.17. Тема. Новая связка на полу.

Практика: Разминка, растяжка. Изучение новой связки на полу в стиле контемп.

2.18. Тема. Повторение связки на полу.

Практика: Разминка, растяжка. Повторение связки.

2.19. Тема. Танцевальная связка №1.

Практика. Изучение танцевальной связки в стиле современной хореографии.

2.20. Тема. Продолжение. Танцевальная связка №1.

Практика. Продолжаем изучать танцевальную связку в стиле современной хореографии.

2.21. Тема. Закрепление.

Практика. Продолжаем изучать танцевальную связку в стиле современной хореографии.

2.22. Тема. Танцевальная связка №2.

Практика. Изучение танцевальной связки в стиле современной хореографии.

2.23. Тема. Продолжение. Танцевальная связка №2.

Практика. Продолжаем изучать танцевальную связку в стиле современной хореографии.

2.24. Тема. Повторение. Танцевальная связка №2.

Практика. Продолжаем изучать танцевальную связку в стиле современной хореографии.

2.25. Тема. Закрепление связки №2.

Практика. Продолжаем изучать танцевальную связку в стиле современной хореографии.

2.26. Тема. Совмещение связок.

Практика. Соединяем 1 и 2 связку, получаем танцевальную комбинацию.

2.27. Тема. Танцевальная комбинация.

Практика. Учим полную танцевальную комбинацию.

2.28. Тема. Закрепление.

Практика. Учим полную танцевальную комбинацию.

Раздел 3. Партнеринг.

3.1. Тема. Партнеринг.

Теория: Определение что такое партнеринг. Изучение упражнения на партнерство.

Практика: Делимся на пары, делаем связку в паре. Изучение новой комбинации в паре.

3.2. Тема. Повторение.

Теория: Рефлексия, наглядность упражнения.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторяем ранее изученную связку в паре. Меняем партнера, пробуем комбинацию повторить, подстроиться под партнера.

3.3. Тема. Комбинация в паре №1.

Практика: Изучение новой комбинации. Танцуем под музыку.

3.4. Тема. Комбинация в паре №2.

Практика: Изучение новой комбинации. Танцуем под музыку.

3.5. Тема. Совмещаем комбинации.

Практика: Совмещаем все комбинации, пробуем танцевать под музыку, чувствуя ритм и своего партнера.

3.6. Тема. Комбинация в паре №3.

Практика: Изучение новой комбинации. Танцуем под музыку.

3.7. Тема. Комбинация в паре №4.

Практика: Изучение новой комбинации. Танцуем под музыку.

Раздел 4. Промежуточная аттестация.

4.1. Тема. Партнеринг №1.

Практика: Придумать связку под паре.

4.2. Тема. Партнеринг №2.

Практика: Станцевать связку под музыку в паре.

4.3. Тема. Просмотр номера №1.

Практика. Станцевать полный танец изученный за полугодие.

4.4. Тема. Просмотр номер №2.

Практика. На сцене показать номер под музыку, для родителей.

Раздел 5. Итоговое занятие.

5.1. Тема. Анализ работы второго полугодия.

5.2 Тема. Итоги учебного года.

Воспитание

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

— усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

— приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных

занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей): мастер-классов, выставок. Итоговые мероприятия: выставки, презентации проектов.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей среднего возраста и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе

педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в объединении, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы

МОДУЛЬ	СЕНТЯБРЬ	
	Образовательные мероприятия	
Гражданское воспитание	09.2025	Конкурс рисунков #МЫПРОТИВТЕРРОРА
Приобщение детей к культурному наследию	09.2025	Организация участия в программе популярных культурных мероприятий среди молодёжи «Пушкинская карта»
МОДУЛЬ	ОКТАБРЬ	
	Образовательные мероприятия	
Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	10.2025	Беседа-викторина «Труд- основа моей жизни» в рамках Российского движения детей и молодёжи
Физическое	10.2025	Лекторий «Мониторинг социальных сетей»

воспитание и формирование культуры здоровья		
Экологическое воспитание	10.2025	ART-выставка от объединения «Разноцветная палитра»
МОДУЛЬ	ДЕКАБРЬ	
Популяризация научных знаний среди детей	Образовательные мероприятия	
	12.2025	Организация выставки новогодних поделок «Новогодний парад фантазий»
Духовное и нравственное воспитание детей на основе Российских традиционных ценностей	12.2025	Организация и проведение новогодних утренников «В ритме Нового года»
Экологическое воспитание	12.2025	Новогодняя выставка из бросового материала «Парад Ёлок»
МОДУЛЬ	ЯНВАРЬ	
	Образовательные мероприятия	
Духовное и нравственное воспитание детей на основе Российских традиционных ценностей	01.2026	Акция «Будем птицам помогать нашу зиму зимовать!»
Экологическое воспитание	01.2026	Эко-акция «ЭкоМир - Живи Здорово!» в рамках Российского движения детей и молодежи «Движение Первых»
МОДУЛЬ	ФЕВРАЛЬ	
Популяризация научных знаний среди детей	Образовательные мероприятия	
	02.2026	Конкурс рисунков «Техномобиль XXI века для юного человека»
Гражданское воспитание	02.2026	Тематический час «России верные сыны» Ко дню памяти о россиянах, исполняющих свой служебный долг за пределами Отечества. в рамках Российского Движения детей и молодежи «Движение Первых»
Патриотическое воспитание и формирование региональной идентичности	02.2026	Онлайн марафон-поздравление мужчин с Днём защитника Отечества

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	02.2026	Цикл бесед по теме трудового воспитания. «Только ребёнок, который умеет и любит трудиться, сможет во взрослой жизни состояться в профессии, в семье, В социуме»
МОДУЛЬ	МАРТ	
	Образовательные мероприятия	
Патриотическое воспитание и формирование региональной идентичности	03.2026	Акция «Я-Гражданин России» 2025
Приобщение детей к культурному наследию	03.2026	Досуговая программа «Досуг. Общение. Творчество»
Экологическое воспитание	03.2026	Игра-викторина «Экология и культура-будущее России»
МОДУЛЬ	АПРЕЛЬ	
	Образовательные мероприятия	
Популяризация научных знаний среди детей	04.2026	«Космос ближе, чем ты думаешь». Выставка творческих работ, посвященных Международному Дню космонавтики
МОДУЛЬ	МАЙ	
	Образовательные мероприятия	
Патриотическое воспитание и формирование региональной идентичности	05.2026	Праздничные мероприятия, посвященные Дню Победы «Мы помним, мы гордимся!»
	05.2026	Всероссийская акция "Георгиевская ленточка"
	05.2026	Акция #ОкнаПобеды
Физическое воспитание и Формирование культуры здоровья	05.2025	Акция«Безопасноедетство-лето2024»
Приобщение детей к культурному наследию	05.2026	Закрытие творческого сезона «Слёт победителей»

Методическое обеспечение

-Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

-Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

-Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Дидактическое обеспечение:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Техническое обеспечение

Средства и материалы:

- тренировочная форма
- джазовки, балетки, чешки или носочки;
- вода.

Оборудование:

- станки;
- мягкие коврики гимнастические;
- зеркала;
- концертный зал (сцена);
- музыкальная аппаратура.