



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Сфера творчества»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБОУ ДО «Сфера творчества»
Протокол № 2 от 27.06.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

«Основы современного танца»

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации программы: 1 год
Количество учебных часов: 36 часов

Автор – составитель:
Педагог дополнительного образования –
Левкичева Полина Ивановна

Тосно
2025

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

3	Наименование раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Отличительные особенности	3
1.4.	Адресат программы	4
1.5.	Объем и срок освоения программы	4
1.6.	Режим занятий	4
1.7.	Формы и методы организации образовательного процесса	4
1.8.	Цель программы	5
1.9.	Задачи программы	5
2.	Календарный учебный график	6
3.	Учебный план	6
4.	Учебно-тематический план	7
5.	Содержание программы	8
6.	Планируемые результаты	11
7.	Условия реализации программы	12
8.	Организационно-методическое обеспечение	12
9.	Форма аттестации	13
10.	Оценочные материалы	14
11.	Список литературы, используемый для написания и реализации программы	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Основы современного танца» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р),
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным обще-образовательным программам».

Общеразвивающая программа направлена на обучение обучающихся основам танцевального искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального, нравственного и художественного развития индивида.

1.2. Актуальность

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на синтез современной хореографии, а также включает набор интегрированных дисциплин, которые помогают учащимся адаптироваться к репетиционно-постановочной работе.

1.3. Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную танцевальную подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

В программе учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: стретчинг, хип-хоп, джазовый танец, джаз модерн, чарльстон, цыганский танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на

раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Программа обеспечивает общее гармоническое, психологическое, духовное и физическое развитие ребенка; формирование разнообразных умений, способностей и знаний в области современного танца; воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

1.4. Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей 7 - 16 - летнего возраста.

1.5. Объем и срок освоение программы

Срок реализации программы - 1 год, 36 часов в год.

1.6. Режим занятий

Занятия по дисциплине «Основы современного танца» проводятся один раз в неделю по 45 минут. Наполняемость группы по 10-15 человек.

1.7. Формы и методы организации образовательного процесса

Занятия разнообразны по форме и содержанию. Формы обучения ориентированы на инновационные технологии в мире танца:

- коммуникативно-направленная групповая работа (танцевальная, силовая, смешанная);
- игровые, интервальные, круговые тренировки-занятия;
- занятия на гимнастических коврах по стретчингу;
- танцевальные батлы;
- творческие занятия по составлению сольных, дуэтных, групповых композиций, подготовка номеров для выступлений.

Методы:

Основными методами работы с детьми являются:

1. Словесные.

- беседа с учащимися, рассказ, словесные пояснения, объяснение, устное изложение. Беседа – форма диалога педагога с учащимися.

В беседе-рассказе педагог сам подводит учащихся к верным выводам, а в беседе-диалоге ведущую роль играют сами ученики.

2. *Наглядные :*

- Двигательная наглядность

3. *Практические:*

- Подготовка репертуара.
- Импровизация
- Выполнение упражнений

1.8. Цель программы

Целью программы является планомерное раскрытие творческих способностей детей в основах разных стилях современного танца.

1.9. Задачи программы:

Обучающие заключаются в том, чтобы:

- дать представление об элементах гимнастики, ритмики, а также основных направлениях современного танца;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;

Развивающие задачи подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

- координацию;
- ловкость;
- силу;
- выносливость;
- гибкость;
- правильную осанку, являющейся условием здорового позвоночника;
- музыкально-пластическую выразительность;

- активизацию специфических видов памяти: моторную, слуховую и образную;

Воспитательные задачи направлены на то, чтобы:

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

2. Календарный учебный график

Начало учебных занятий: 4 сентября

Конец учебных занятий: 31 мая

Продолжительность учебного года 36 недель

Продолжительность учебного занятия 45 минут

Кратность посещения занятия: 1 раз в неделю

3. Учебный план

№	Наименование темы.	теория	практика	количество часов
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Стретчинг	0,9	2,1	3
3.	Хип-хоп	1,9	6,1	8
4.	Чарльстон	2,0	6,0	8
5.	Джазовый танец	3,1	8,9	12
6.	Текущий контроль	0,3	2,7	3
7.	Промежуточный, итоговый контроль	0,1	0,9	1
	ИТОГО	8,9	27,1	36

4. Учебно-тематический план

№	Наименование темы.	теория	практика	количество часов
1.	Введение. Вводное занятие. Входящий контроль	0,5	0,5	1
2.	Стретчинг. Упражнения по профилактике плоскостопия.	0,3	0,7	1
3.	Основные стили хип-хопа. История возникновения. Old school, Groovin	0,3	0,7	1
4.	Хип-хоп. Базовые шаги. HAPPY FEET.	0,2	0,8	1
5.	Хип-хоп. Базовые шаги. ROGER RABBIT.	0,2	0,8	1
6.	Хип-хоп. Подготовка репертуара. Изучение танцевальных движений	0,2	0,8	1
7.	Хип-хоп. Подготовка репертуара. Соединение движений в танцевальные комбинации	0,2	0,8	1
8.	Хип-хоп. Подготовка репертуара. Отработка элементов. Развитие пластичности	0,2	0,8	1
9.	Хип-хоп. Подготовка репертуара. Работа над музыкальностью	0,3	0,7	1
10.	Хип-хоп. Подготовка репертуара. Синхронность в исполнении	0,3	0,7	1
11.	Текущий контроль на тему «Хип-хоп»	0,1	0,9	1
12.	Стретчинг. Упражнения на гибкость	0,3	0,7	1
13.	Чарльстон. История возникновения	0,3	0,7	1
14.	Чарльстон. Основные элементы танца	0,2	0,8	1
15.	Чарльстон. Подготовка репертуара. Изучение танцевальных движений	0,3	0,7	1
16.	Чарльстон. Подготовка репертуара. Соединение движений в танцевальные комбинации	0,2	0,8	1
17.	Чарльстон. Подготовка репертуара. Отработка элементов	0,2	0,8	1
18.	Чарльстон. Подготовка репертуара. Работа над музыкальностью	0,3	0,7	1
19.	Чарльстон. Подготовка репертуара. Развитие пластичности	0,3	0,7	1
20.	Чарльстон. Подготовка репертуара. Синхронность в исполнении	0,2	0,8	1
21.	Текущий контроль на тему «Чарльстон»	0,1	0,9	1
22.	Стретчинг. Упражнение на растягивание.	0,3	0,7	1
23.	Джазовый танец. История возникновения	0,3	0,7	1
24.	Джазовый танец. Изучение новых джазовых элементов. Battement jeté.	0,2	0,8	1
25.	Джазовый танец. Изучение новых джазовых элементов. Rond de jambe par terre	0,2	0,8	1
26.	Джазовый танец. Джазовые шаги. Pas de bourre.	0,3	0,7	1
27.	Джазовый танец. Джазовые шаги. Side walk	0,3	0,7	1
28.	Джазовый танец. Прыжки.	0,3	0,7	1
29.	Джазовый танец. Изучение танцевальных движений	0,3	0,7	1

30.	Джазовый танец. Соединение движений в танцевальные комбинации	0,2	0,8	1
31.	Джазовый танец. Отработка элементов	0,2	0,8	1
32.	Джазовый танец. Работа над музыкальностью	0,3	0,7	1
33.	Джазовый танец. Развитие пластичности	0,2	0,8	1
34.	Джазовый танец. Синхронность в исполнении	0,3	0,7	1
35.	Текущий контроль. Концерт	0,1	0,9	1
36.	Промежуточный контроль. Экзамен	0,1	0,9	1
Итого		8,9	27,1	36

5.Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час):

Инструктаж по охране труда. Введение в общеразвивающую программу: цели, задачи, режим занятий.

2. Стретчинг (3 часа)

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

2.1. Упражнения по профилактике плоскостопия.

Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь – наружу; поочередное поднятие выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

2.2. Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

2.3. Упражнения на растягивание.

Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

3. Хип-хоп (8 часов)

3.1. История возникновения хип-хопа, основные стили.

Краткий курс введения в историю возникновения, знакомство с музыкой.

Основные стили хип-хоп: Old school, Groovin, Locking, Popping, New school, House.

Стили которые будем изучать:

1. «Old school»-«старая школа», танцевальная база-элементы брейк-данса;
2. «Groovin»- «чувства , выраженные в движении», отталкиваясь от музыки стиля R&B, движения с большой амплитудой;

3.2. Базовые шаги.

HAPPY FEET: В положении стоя, носки стоп слегка заверните во внутрь. Начните движение стопами сначала в правую сторону, левую ногу зафиксируйте на носке, а правую — на пятке. Сдвиг выполняйте стопами в правую сторону так, чтобы те части, которые зафиксированы, остались на месте, а незафиксированные сдвинулись в правую сторону. Вернитесь в начальную позицию и выполните те же движения в левую сторону, но при этом фиксируйте части, противоположные первоначальным, то есть какая сторона, такое и положение ног. Эти движения нужно выполнять через легкий кач в коленях и поясе. HAPPY FEET можно выполнять в двух вариациях. Одна вариация выполняется стопами на полу, а вторая — одной стопой в воздухе, одной на полу.

ROGER RABBIT: из положения стоя поднимите левую ногу и согните в колено, теперь заведите её назад и выпрямите так, чтобы прямая нога была на одной линии с телом. Затем этой прямой левой ногой нужно как бы подбить правую ногу, и получится такое же движение, что и в исходном положении, но только с коленом правой ноги. Продолжайте делать дальше движения от одной ноги к другой.

3.3.Подготовка репертуара

- 3.3.1. Изучение танцевальных движений
- 3.3.2. Соединение движений в танцевальные комбинации
- 3.3.3. Отработка элементов
- 3.3.4. Развитие пластичности
- 3.3.5. Работа над музыкальностью
- 3.3.6. Синхронность в исполнении

4. Чарльстон (8 часов)

4.1.Чарльстон. История возникновения.

Краткий курс введения в историю возникновения, знакомство с музыкой.

4.2. Основные элементы танца.

- разучивание основного шага чарльстон, «двойной чарльстон», «чарльстон с точкой вперед и назад», «чарльстон с продвижением в сторону, вперед, назад», «чарльстон с поворотом»;
- работа с тростью.

4.3.Подготовка репертуара

- 4.3.1. Изучение танцевальных движений

- 4.3.2. Соединение движений в танцевальные комбинации
- 4.3.3. Отработка элементов
- 4.3.4. Работа над музыкальностью
- 4.3.5. Развитие пластичности
- 4.3.6. Синхронность в исполнении

5. Джазовый танец (12 часов)

5.1. История возникновения джазового танца.

Краткий курс введения в историю возникновения, знакомство с музыкой.

5.2 Изучение новых джазовых элементов

5.2.1. Battement jeté – Маленькая комбинация на battement jeté изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

5.2.2. Rond de jambe par terre – Маленькая комбинация на rond de jambe par terre изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

5.3. Джазовые Шаги.

5.3.1. Pas de bourge – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plié, изучается с передвижением по залу.

5.3.2. Side walk – передвижение боком. Изучается также с передвижением по залу в разделе Кросс.

5.4. Прыжки

jump– Прыжок изучаем на месте. Во время прыжка ноги разрываются на шпагат или на «веревочку».

hop-passé с руками во 2 и 3 позиции – Изучаем сразу с передвижением, с обеих ног, рабочая нога в положении passé. По мере освоения добавляем спираль в корпусе

5.5. Подготовка репертуара

- 5.5.1. Изучение танцевальных движений
- 5.5.2. Соединение движений в танцевальные комбинации
- 5.5.3. Отработка элементов
- 5.5.4. Работа над музыкальностью
- 5.5.5. Развитие пластичности
- 5.5.6. Синхронность в исполнении

6. Планируемые результаты

В соответствии с каждым этапом программы воспитанник должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- методику изучения танцевальных движений и упражнений;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением;
- движения в технике танцевального направления.

1 год обучения.

По прошествии первого года обучения ребёнок получают следующие знания, умения и навыки. Знает историю возникновения хип-хопа, чарльстона и джазового танца. Умеет выполнять танцевальные движения разного стиля музыки.

Оценка детей 1 года обучения:

5 баллов — умеет передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, знает разные стили танца, и историю их возникновения.

4 балла — в движениях выражается общий характер музыки, темп;

3 балла — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, не знает историю возникновения танцев.

Оценке и контролю результатов обучения подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.
- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.
- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Нервная координация определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

- Музыкально – ритмическая координация
Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

7.Условия реализации программы

Для реализации программы необходимы:

- Танцевальный класс
- Зеркала
- Коврики
- Ноутбук, колонки

8.Организационно-методическое обеспечение

№	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы организации образовательной деятельности	Методический и дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1.	Стретчинг	Групповая.	Словесные, наглядные, практические. Рассказ, диалог.	Книга: Никитин В. Ю. Стрейчинг в профессиональном обучении современному танцу – М.: ГИТИС, 2005	Ноутбук, колонки, коврики	Практическая работа
2.	Хип-хоп	Групповая	Словесные, наглядные,	Основные движения	Ноутбук,	Выступление

			практические. Рассказ, беседа, диалог.	в стиле хип-хоп	колонки	на концертах или зачёт комплекса движений на определённую тему.
3.	Джазовый танец	Групповая	Словесные, наглядные, практические. Рассказ, беседа, диалог.	Основные движения в стиле джазовый танец	Ноутбук, колонки	Выступление на концертах или зачёт комплекса движений на определённую тему.
4.	Чарльстон	Групповая	Словесные, наглядные, практические. Рассказ, беседа, диалог.	Основные движения в стиле чарльстон	Ноутбук, колонки	Выступление на концертах или зачёт комплекса движений на определённую тему.
5.	Джаз-модерн	Групповая	Словесные, наглядные, практические. Рассказ, беседа, диалог.	Основные движения в стиле джаз-модерн	Ноутбук, колонки	Выступление на концертах или зачёт комплекса движений на определённую тему.
6.	Цыганский танец	Групповая	Словесные, наглядные, практические. Рассказ, беседа, диалог.	Основные движения в стиле цыганский танец	Ноутбук, колонки	Выступление на концертах или зачёт комплекса движений на определённую тему.

9. Формы аттестации

Входящий контроль: Осуществляется на 1 занятии. Диагностика навыков. Визуальное наблюдение. Знакомство с залом.

Текущий контроль: Выступление на концертах или зачёт комплекса движений на определённую тему.

Итоговый контроль: Экзамен

10. Оценочные материалы.

Входящий контроль

ФИ ребёнка	Умение ритмично двигаться	Умение передавать характер мелодии с помощью движений

Текущий контроль на тему «Хип-хоп»

ФИ ребёнка	Знание истории возникновения хип-хопа	Умение выполнять танцевальные связки в стиле хип-хоп

Текущий контроль на тему «Чарльстон»

ФИ ребёнка	Знание истории возникновения чарльстона	Умение выполнять танцевальные связки в стиле чарльстон

Текущий контроль на тему «Джазовый танец»

ФИ ребёнка	Знание истории возникновения Джазовый танец	Умение выполнять танцевальные связки в стиле джазовый танец

Итоговая аттестация

ФИ ребёнка	Умение выполнять танцевальные движения заданного стиля музыки	Умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой	Знание историю возникновения хип-хопа и джазового танца.

11. Список литературы, используемый для написания и реализации программы:

1. Алексеева Л. Н. Двигаться и думать. Сборник материалов – 2000
2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
3. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - М. : Владос, 2003 (Петрозаводск : ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с.
4. Никитин В. Ю. Стрейчинг в профессиональном обучении современному танцу – М.: ГИТИС, 2005 <https://studfiles.net/preview/5284094/>
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438с. <https://studfiles.net/preview/2973971/>
6. Поддубная Ж. В. Методика использования статических упражнений для развития гибкости в занятиях оздоровительными видами гимнастики. Диссертация – М., 1993
7. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.: Феникс, 2003. – С. 325
8. Шереметьевская Н.Е. Танец на эстраде. – М.: Один из лучших, 2008. – С.360

Интернет ресурсы:

1. www.kimbelyland.ru/fitness/aerobies/
2. <http://forum.in-ku.com/>
3. Уход за костюмом [Электронный ресурс]: статья. Сайт: Интернет – издание о современных танцах, 2004-2007. Режим доступа к сайту: www.idance.com, свободный.