



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 554 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
197371, Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 21, к. 3, лит. А;  
[primschool-554@obr.gov.spb.ru](mailto:primschool-554@obr.gov.spb.ru)

---

**ПРИНЯТО**

на заседании  
Педагогического совета  
от «30» августа 2022 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом врио директора  
от «30» августа 2022 г. № 201

С.Ю. Ковтун

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«СОВРЕМЕННЫЕ ТАНЦЫ»**

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик:**

Алиева Эльмира Бахтияровна,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения:** базовый (1-3 год обучения)

**Актуальность:** Современная хореография – это синкретическое искусство, объединяющее в себе несколько видов художественного творчества. Это музыка, живопись, литература, театральное искусство. Каждый из выше перечисленных видов искусств оказывает свое влияние на современную хореографию и ее развитие. Музыка усиливает выразительность танцевальной пластики и дает ей эмоциональную и ритмическую основу. Для достижения наибольшего воздействия на зрителя, передачи содержания композиции необходимо знание изобразительного искусства. Драматургия подчеркивает действенный характер танца. Следовательно, знакомясь с современным танцем ребенок через занятия хореографией знакомиться и с другими видами художественного творчества, что содействует его всестороннему развитию. А это, в свою очередь, является на сегодняшний день одно из первейших задач дополнительного образования. Также стоит отметить, что данная общеобразовательная общеразвивающая программа полностью соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества. Программа ориентирован на удовлетворение образовательных и художественно-эстетических потребностей детей и родителей.

**Отличительные особенности:** Программа рассчитана на детей, уже имеющих начальную хореографическую подготовку.

**Адресат программы:** Программа разработана для детей школьного возраста (7-18 лет), обоих полов, имеющие начальную хореографическую подготовку, на основе программы "Спортивные танцы", а также не имеющие серьезных противопоказаний к физическим нагрузкам.

**Объем и срок реализации программы:** 3 года по 72 часа, всего-216 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

**Особенности реализации:** Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ZOOM-платформы для онлайн-конференций, электронных ресурсов сети Интернет ресурсов, разработанных педагогами программы.

**Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** Формирование и развитие творческих способностей детей в области хореографического искусства, совершенствование его координации, гибкости, подвижности опорно-двигательного аппарата, а также формирование художественно-эстетического вкуса.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- Воспитание у ребенка чувство художественного вкуса, создание фундамента для становления эстетически развитой личности;
- Формирование навыка общения и коммуникации, а также умения ребенка работать в коллективе;
- Воспитание трудолюбия и усидчивости;
- Приобщение ребенка к ведению здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- Формирование музыкальности, чувства ритма, ощущения характера музыки, умение воплотить его в танце;
- Развитие танцевальной выразительности, а также способностей к актерскому искусству;

- Улучшение мышления и памяти ( слуховой, зрительной и мышечной);
- Усовершенствование воображения, фантазии, умения творчески мыслить, кроме того способности воплощать свои идеи на практике в процессе занятий хореографией;
- Развитие стремления ребенка самовыражаться через искусство танца.

#### **Обучающие:**

- Обучение ребенка основам современного танца, по всем стилям данного направления хореографического искусства;
- Способствовать овладению актерского мастерства;
- Дать систему знаний музыкальной грамотности.

#### **Условия реализации программы:**

- **язык обучения:** русский язык.

- **условия набора в коллектив:** принимаются все желающие без медицинских противопоказаний

- **условия формирования групп:** разновозрастные; в группы 2-го и последующих годов обучения принимаются дети, имеющие базовую хореографическую подготовку. Для зачисления ребенку в группу педагог имеет право проверить, полученные ребенком хореографические навыки вне стен данного учреждения (гибкость, координацию, музыкальность, танцевальную и актерскую выразительность)

- **количество детей в группе:** группы формируются по норме наполняемости на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 3-м году обучения не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек;

- **формы проведения занятий:**

По программе предусмотрены как традиционные формы занятий: практическая работа, занятие-игра, репетиция, постановочная работа, экскурсия, концерт, открытый урок, праздник; так и нетрадиционные формы: сюжетное занятие, занятие-импровизация;

- **Формы организации деятельности на занятиях:** фронтальная, в парах, групповая, индивидуально–групповая, ансамблевая;

Музыкальное сопровождение обеспечивает педагог, на аппаратуре, предоставленной учебным учреждением;

На занятиях современной хореографии наличие концертмейстера не предусмотрено.

#### **Материально-техническое оснащение:**

- Хореографический зал, из расчета 3 м.кв на одного учащегося, высотой от 4 м.
- Балетный станок, установленный на высоте 0,9 - 1,1 м. от пола и расстоянии 0,3 м. от стены
- Одна стена в зале должна быть оборудована зеркалами на высоту 2,1 м.
- Наличие мебели в хореографическом зале не допустимо.

Требования к отоплению, вентиляции и воздушно-тепловому режиму:

в помещениях для занятий хореографией, спортом, техническим творчеством - 17-20°С,

Для контроля температурного режима помещения для занятий оснащаются бытовыми термометрами.

Музыкальные колонки 2 шт. мощностью 40 Вт каждая,

Коврики 15 штук.

Предусматривается костюмерная мастерская площадью не менее 18 м2.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Процесс освоения техники современного танца, сопровождается улучшением опорно-двигательного аппарата ребенка, развитием навыков координации, изоляции, полиизоляции, выработыванию чувства ритма и музыкальности, развитием эластичности мышц, а также формированию актерской выразительности у обучающихся.

Для занятий современной хореографией используется соответствующий музыкальный материал. А именно джазовая музыка, а также современная классическая музыка.

Процесс обучения танцевальному искусству построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности и целенаправленности, доступности и систематичности.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

В процессе освоения программы по современной хореографии у ребенка должны сформироваться:

- навыки общения и коммуникации со сверстниками,
- улучшится умение работать в команде,
- трудолюбие и усидчивость,
- формируется чувство художественного вкуса,
- стремление к ведению здорового образа жизни,
- художественное формирование личности и становления ребенка как индивида

### **Метапредметные результаты:**

В ходе обучения ребенка хореографии у него возникает не только любовь к танцу, но и, помимо этого, общая предрасположенность к изучению и занятию различными видами искусства:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения

### **Предметные результаты:**

К концу первого года обучения дети должны освоить:

- навыки музыкальной грамотности, элементарной координации,
- выработать гибкость тела и подвижность аппаратно-двигательного аппарата.

Детям на данном этапе обучения необходимо уметь исполнять танцевальные комбинации и простейшие хореографические композиции.

На втором году обучения:

- ускорятся музыкальный темп,
- усложняется координацию,
- разучиваются сложные акробатические элементы, требующие соответственной физической подготовки.

Поставленные хореографические композиции требуют от исполнителей навыков актерской выразительности.

На третьем году обучения вырабатывается:

- навык танцевальной выразительности на базе изученной техники современного танца.

Большее внимание уделяется сложной координации, включающей в себя изоляцию и полиизоляцию. Дети исполняют разученные номера под усложненный ритмический материал.

## **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Устный опрос
2	Растягивание, разучивание элементов на гибкость	9	-	9	Наблюдение
3	Упражнения на координацию	5	-	5	Наблюдение
4	Прыжки	7	-	7	Наблюдение
5	Упражнения на работу по пространству ("кросс")	10	1	9	Наблюдение, устный опрос
6	Разучивание элементов джазового экзерсиса	9	2	7	Наблюдение, устный опрос
7	Изучения танцевальных движений современного танца	10	1	9	Наблюдение, тест
8	Постановочная работа	10	-	10	Наблюдение
9	Репетиционная работа	10	-	10	Наблюдение
10	Заключительное занятие. Подведение итогов	1	-	1	Концерт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Устный опрос
2	Растягивание, разучивание элементов на гибкость	10	1	9	Наблюдение, устный опрос
3	Упражнения на координацию	10	5	5	Наблюдение, устный опрос
4	Прыжки	5	-	5	Наблюдение
5	Упражнения на работу по пространству ("кросс")	5	2	3	Наблюдение, тест
6	Разучивание элементов джазового экзерсиса и экзерсиса танца модерн на середине класса	15	5	10	Наблюдение, устный опрос
7	Изучения танцевальных движений современного танца	5	2	3	Наблюдение, тест
8	Постановочная работа	10	5	5	Наблюдение, устный опрос
9	Репетиционная работа	10	-	10	Наблюдение
10	Заключительное занятие. Подведение итогов	1	-	1	Концерт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-	Устный опрос
2	Растягивание, разучивание элементов на гибкость	10	1	9	Наблюдение, устный опрос
3	Упражнения на координацию	10	5	5	Наблюдение, устный опрос
4	Прыжки	5	-	5	Наблюдение
5	Упражнения на работу по пространству ("кросс")	5	2	3	Наблюдение, тест
6	Разучивание элементов джазового экзерсиса и экзерсиса танца модерн на середине класса	15	5	10	Наблюдение, устный опрос
7	Изучения танцевальных движений современного танца	5	2	3	Наблюдение, тест
8	Постановочная работа	10	5	5	Наблюдение, устный опрос
9	Репетиционная работа	10	-	10	Наблюдение
10	Заключительное занятие. Подведение итогов	1	-	1	Концерт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	

**Календарный учебный график**

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Современные танцы»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						2 раза в неделю по 1 часу
2 год						2 раза в неделю по 1 часу
3 год						2 раза в неделю по 1 часу

**Содержание программы 1 года обучения**

**1. Вводное занятие**

**Теория**

Цели и задачи данного года обучения. Правила техники безопасности при нахождении в хореографическом классе.

**Практика**

Игра-проверка усвоение правил техники безопасности.

**2. Растягивание, разучивание элементов на гибкость**

**Теория**

Повторение названий ранее изученных упражнений на растяжку ("складочка", "бабочка", "лягушка" и т.д), изучения новых упражнений.

**Практика**

Выполнения отдельных, а также целых комплексов упражнений, направленных на растяжение различных групп мышц (ног, спины, рук, шеи и т.д)

**3. Упражнения на координацию**

**Теория**

Опрос детей на тему какие существуют центры в человеческом теле (голова, руки, корпус, ноги, таз и т.д.). Объяснение терминов изоляция и полиизоляция.

**Практика**

Упражнения на изоляцию различных частей тела.

**4. Прыжки**

**Теория**

Терминология маленьких и больших джазовых прыжков и прыжков в технике модерн.

**Практика**

Прыжки по позициям на середине класса, прыжки по диагонали в продвижении: hop, limp, jump и т.д.

**5. Упражнения на работу по пространству ("кросс")**

**Теория**

Понятие пространства и его уровней ( нижний, средний и верхний). Положение тела в пространстве относительно точек разделения класса (8 точек).

#### **Практика**

Передвижения по пространству на шагах ( pas de bourré.), через перекаты, с подъемом ног (grand battement).

### **6. Разучивание элементов джазового экзерсиса**

#### **Теория**

Содержание экзерсиса джазового танца.

#### **Практика**

Изучение позиций рук и ног джазового танца. Джазовое demi, grand plie, battement tendu и jete, rond и т.д.

### **7. Изучения танцевальных движений современного танца**

#### **Теория**

Изучение разновидностей современного танца, обсуждение особенностей движение в данном виде хореографического искусства, их отличия от движений в народном и классическом танцах.

#### **Практика**

Разучивание базовых элементов различных направлений современного танца, с последующим соединением их в комбинации.

### **8. Постановочная работа**

#### **Теория**

Изложения основной идеи, сюжета постановки. Обсуждение образа, который необходимо создать учащимся в ходе исполнения номера. Постановка актерских задач, которые необходимо выполнить.

#### **Практика**

Соединение танцевальных комбинаций в хореографическую постановку.

### **9. Репетиционная работа**

#### **Теория**

Обсуждение недочетов в работе над номером или выполнения отдельных движений. Выявление трудностей и непонимания детей материала через диалог или коллективную беседу.

#### **Практика**

Отработка как отдельно взятых элементов и комбинаций, так и номеров в целом.

### **10. Заключительное занятие**

#### **Теория**

Подведение итогов прошедшего учебного года. Обсуждение достигнутых результатов.

#### **Практика**

Отчетный концерт.

## **Содержание программы 2 года обучения**

### **1. Вводное занятие**

#### **Теория**

Цели и задачи данного года обучения. Правила техники безопасности при нахождении в хореографическом классе.

#### **Практика**

Игра-проверка усвоение правил техники безопасности.

### **2. Растягивание, разучивание элементов на гибкость**

#### **Теория**

Повторение названий ранее изученных упражнений на растяжку ("складочка", "бабочка", "лягушка" и т.д), изучения новых упражнений.

#### **Практика**

Выполнения отдельных, а также целых комплексов упражнений, направленных на растяжение различных групп мышц (ног, спины, рук, шеи и т.д)

### **3. Упражнения на координацию**

#### **Теория**

Опрос детей на тему какие существуют центры в человеческом теле (голова, руки, корпус, ноги, таз и т.д.). Объяснение терминов изоляция и полиизоляция.

#### **Практика**

Включение изоляции в разминку в начале урока, а также в танцевальные комбинации с постепенным усложнением.

### **4. Прыжки**

#### **Теория**

Терминология маленьких и больших джазовых прыжков и прыжков в технике модерн.

#### **Практика**

Прыжки по позициям на середине класса, прыжки по диагонали в продвижении: hop, limp, jump и т.д. Проучиваются большие, высокие прыжки с одной на две ноги, с одной на одну.

### **5. Упражнения на работу по пространству ( "кросс")**

#### **Теория**

Понятие пространства и его уровней ( нижний, средний и верхний). Положение тела в пространстве относительно точек разделения класса (8 точек).

#### **Практика**

Передвижения по пространству на шагах ( pas de bourré.), через перекаты, с подъемом ног (grand battement), при помощи падений ( пока из положения сидя или стоя на коленях через бок).

### **6. Разучивание элементов джазового экзерсиса и экзерсиса танца модерн на середине класса**

#### **Теория**

Содержание экзерсиса джазового танца и танца модерн.

#### **Практика**

Джазовое demi, grand plie, battement tendu и jete, rond и т.д. Изучения позиций рук и ног в технике модерн.

### **7. Изучения танцевальных движений современного танца**

#### **Теория**

Изучение разновидностей современного танца, обсуждение особенностей движение в данном виде хореографического искусства, их отличия от движений в народном и классическом танцах.

#### **Практика**

Разучивание базовых элементов различных направлений современного танца, с последующим соединением их в комбинации.

### **8. Постановочная работа**

#### **Теория**

Изложения основной идеи, сюжета постановки. Обсуждение образа, который необходимо создать учащимся в ходе исполнения номера. Постановка актерских задач, которые необходимо выполнить.

#### **Практика**

Соединение танцевальных комбинаций в хореографическую постановку.

### **9. Репетиционная работа**

#### **Теория**

Обсуждение недочетов в работе над номером или выполнения отдельных движений. Выявление трудностей и непонимания детей материала через диалог или коллективную беседу.

#### **Практика**

Отработка как отдельно взятых элементов и комбинаций, так и номеров в целом.

### **10. Заключительное занятие**

#### **Теория**

Подведение итогов прошедшего учебного года. Обсуждение достигнутых результатов.

## **Практика**

Отчетный концерт.

### **Содержание программы 3 года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### **Теория**

Цели и задачи данного года обучения. Правила техники безопасности при нахождении в хореографическом классе.

##### **Практика**

Игра-проверка усвоение правил техники безопасности.

#### **2. Растягивание, разучивание элементов на гибкость**

##### **Теория**

Повторение названий ранее изученных упражнений на растяжку ("складочка", "бабочка", "лягушка" и т.д), изучения новых упражнений.

##### **Практика**

Выполнения отдельных, а также целых комплексов упражнений, направленных на растяжение различных групп мышц (ног, спины, рук, шеи и т.д)

#### **3. Упражнения на координацию**

##### **Теория**

Опрос детей на тему какие существуют центры в человеческом теле (голова, руки, корпус, ноги, таз и т.д.). Объяснение терминов изоляция и полиизоляция.

##### **Практика**

Включение изоляции в разминку в начале урока, а также в танцевальные комбинации с постепенным усложнением.

#### **4. Прыжки**

##### **Теория**

Терминология маленьких и больших джазовых прыжков и прыжков в технике модерн.

##### **Практика**

Прыжки по позициям на середине класса, прыжки по диагонали в продвижении: hop, limp, jump и т.д. Проучиваются большие, высокие прыжки с одной на две ноги, с одной на одну.

#### **5. Упражнения на работу по пространству ("кросс")**

##### **Теория**

Понятие пространства и его уровней ( нижний, средний и верхний). Положение тела в пространстве относительно точек разделения класса (8 точек).

##### **Практика**

Передвижения по пространству на шагах ( pas de bourré.), через перекаты, с подъемом ног (grand battement), при помощи падений ( пока из положения сидя или стоя на коленях через бок).

#### **6. Разучивание элементов джазового экзерсиса и экзерсиса танца модерн на середине класса**

##### **Теория**

Содержание экзерсиса джазового танца и танца модерн.

##### **Практика**

Джазовое demi, grand plie, battement tendu и jete, rond и т.д. Изучения позиций рук и ног в технике модерн.

#### **7. Изучения танцевальных движений современного танца**

##### **Теория**

Изучение разновидностей современного танца, обсуждение особенностей движение в данном виде хореографического искусства, их отличия от движений в народном и классическом танцах.

##### **Практика**

Разучивание базовых элементов различных направлений современного танца, с последующим соединением их в комбинации.

## **8. Постановочная работа**

### **Теория**

Изложения основной идеи, сюжета постановки. Обсуждение образа, который необходимо создать учащимся в ходе исполнения номера. Постановка актерских задач, которые необходимо выполнить.

### **Практика**

Соединение танцевальных комбинаций в хореографическую постановку.

## **9. Репетиционная работа**

### **Теория**

Обсуждение недочетов в работе над номером или выполнении отдельных движений. Выявление трудностей и непонимания детей материала через диалог или коллективную беседу.

### **Практика**

Отработка как отдельно взятых элементов и комбинаций, так и номеров в целом.

## **10. Заключительное занятие**

### **Теория**

Подведение итогов прошедшего учебного года. Обсуждение достигнутых результатов.

### **Практика**

Отчетный концерт.