

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 188
с углублённым изучением мировой художественной культуры
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя Советского Союза Л. Г. Белоусова**

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете

протокол № 10 от 16.06. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом № _____ от 16.06. 2026 г.

И.о. директора ГБОУ СОШ № 188

Ежкова И.Б.



Рабочая программа объединения «**Современные танцы**» (старшая группа)

для группы 1 (2 год обучения)

Срок реализации программы: 2026 – 2027 учебный год.

Автор-разработчик: педагог ОДОД

Трушкина Алина Алексеевна

Санкт-Петербург

2026 год

Рабочая программа

Год обучения	Задачи	Ожидаемые результаты
2-й	<u>Обучающие:</u> Познакомиться с хореографическим искусством при помощи различных танцевальных упражнений. <u>Развивающие:</u> развивать творческое мышление, воображение, фантазию и артистизм. Развивать коммуникативные навыки, в том числе умение работать в команде. <u>Воспитательные:</u> формировать качества личности через движения танца.	Предметные: Смогут рассказать об истории возникновения и развитии танцевального творчества, смогут освоить базовые знания хореографического искусства. Метапредметные: Смогут готовить свое выступление и выступать с танцевальными композициями на сцене. Личностные: Будут понимать ценность творчества.

Год обучения	Особенности года обучения	Режим занятий
2-й	На втором году обучения учащиеся осваивают танцы по данной программе, упражнения экзерсиса, связки движений, технически оттачивая своё мастерство. Учатся взаимодействовать в паре, действовать слаженно. Отдельное внимание уделяется технике исполнения. Учащиеся учатся проявлять эмоциональный окрас исполнения номеров, проявляют творческий интерес и пробуют самостоятельно придумывать танцевальные этюды, способствуют преемственности младших танцоров, помогают им при проведении совместных коллективных мероприятий. К концу второго года обучения дети смогут продемонстрировать весь танцевальный репертуар программы в соответствии со своими физическими возможностями и хореографическими данными.	3х2

Содержание обучения

2 год обучения

Тема №1. Введение в программу.

Теория:

- Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год.
- Доукомплектование групп.
- Правила охраны труда в танцевальном зале во время занятий по танцам.
- Правила личной гигиены, гигиенические требования к одежде и обуви для занятий.
- Этикет взаимоотношений обучающихся на танцевальных занятиях и мероприятиях.

Тема №2. Эстрадный танец

Теория:

Знакомство с особенностями исполнения, характером исполнения, разновидностями эстрадного танца.

Практика:

Партерная гимнастика (упражнения на полу) для развития выворотности, подвижности и укрепления связок голеностопного сустава.

Базовые прыжки, перестроения, вращения.

Тема №3. Элементы гимнастики

Теория:

Гибкость — ключевой элемент для выполнения элементов в партере, таких как шпагаты, растяжки и гибкие позы.

Практика: Поза бабочки, Растяжка «Рыба», Поза «Лук», лягушка, ножницы и тд.

Тема №4. Стилизация народного танца

Теория:

- Основные понятия и терминология танцев данной группы.
- Техника исполнения стилизации народного танца.

Практика:

Стилизация подразумевает собой постановку на базе народного танца, с характерными движениями, узнаваемыми зрителем. При этом музыкальное сопровождение часто выбирается в современных обработках.

- “основные движения”,
- “выстукивание”,
- “движение рук”.
- “шаг по квадрату”,
- “движение в паре”
- упражнения на ритм,
- проскок с двух ног,
- “ритмический рисунок”,
- “основное движение на месте”.

Тема №5. Современный танец(модерн)

Теория.

Знакомство с особенностями исполнения, характером исполнения, разновидностями современного танца.

Практика.

Броуновское упражнение. Учит танцоров правильному восприятию пространства, развивает умение расположить, вписать себя в него. Помогает лучше осознать себя в пространстве. (группа начинает хаотически передвигаться, заполняя все пространство, важно чтоб темп у всех был единым).

Упражнение "Диалог частей тела". Танцоры учатся осознавать силовые характеристики движений, а также понимать их эмоциональную окраску. (следует мысленно поделить тело на 2 части, одна часть тела выполняет плавные упражнения, другая жесткие, акцентированные. Важно выстроить диалог).

Упражнение "От звука к движению". Помогает эффективно использовать взаимосвязь дыхания и движения, так же позволяет слышать команду.

- разминка
- упражнения на растяжку
- элементы модерна
- повороты, прыжки
- комбинации и импровизация

Тема №6. Классический танец

Теория:

- Основные понятия и терминология танцевальных движений, элементов.
- Технические характеристики исполнения танцевальных движений.

Практика:

- Основные элементы классического танца.
- Особенности техники исполнения танцев в паре. Работа ступни, положение корпуса, рук, головы в паре.
- Направления движений в танцевальном зале.
- Композиции со сложной координацией движения. Этюды.
- Этюды в характере современной пластики.
- Разминка (по ритму, темпу и координации).

Тема №7. Аэробика

Теория: Аэробика - это вид физических упражнений, направленных на развитие сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и общую выносливость. Обычно заключается в ритмичных, плавных движениях, выполняемых под музыку. Аэробика способствует сжиганию калорий, укреплению мышц, улучшению координации и гибкости.

Практика:

Аэробика для укрепления мышц, Улучшение гибкости и растяжка в аэробике, Интервальная аэробика.

Тема №8. Музыкальная грамота

Теория: Музыкальная грамота - важная часть обучения музыке.

Практика: Игровые и практические упражнения.

Тема №9. Танцевальная азбука, разминка

Теория: Набор базовых движений и жестов, из которых строится более сложный танец или композиция.

Практика: Развитие моторики, точности и выразительности. Стимуляция воображения и креативности в создании новых движений. Повороты, вращения, смещения. Танцевальные цепочки.

Тема №10. Импровизация

Теория: Свобода творчества: Импровизация как инструмент самовыражения.

Практика: Работа с музыкой и ритмом. Тематическая импровизация. Упражнения на использования пространства. Основы импровизации. Передача чувств через пластические движения, работу с дыханием. Импровизационные сценки

Тема №11. Итоговое занятие.

Теория: Практические упражнения

Практика: Концертная деятельность.

Календарно-тематическое планирование на 2026 - 2027 уч. год 1 группа (старшая) 2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Введение в программу. Охрана труда (инструктаж)	2		
2. Эстрадный танец		28 ч.		
2	Знакомство с особенностями исполнения эстрадного танца	2		
3	Разминка	2		
4	Рисунок танца	2		
5	Партерная гимнастика	2		
6	Партерная гимнастика	2		
7	Партерная гимнастика	2		
8	Партерная гимнастика	2		
9	Партерная гимнастика	2		
10	Ритмический рисунок	2		
11	Элементы эстрадного танца	2		
12	Прыжковые комбинации.	2		
13	Разучивание танца «Ворожи»	2		
14	Разучивание танца «Ворожи»	2		

15	Постановка корпуса. Ритмический рисунок	2		
3. Элементы гимнастики		40 ч.		
16	Основные понятия и терминология танцев данной группы	2		
17	Индивидуальные задания на определение характера музыки.	2		
18	Растяжение ягодичных мышц и бедер.	2		
19	Растяжение ягодичных мышц и бедер.	2		
20	Растяжение ягодичных мышц и бедер.	2		
21	Техника исполнения в гимнастике	2		
22	Техника исполнения в гимнастике	2		
23	Растяжка спины и боковых мышц	2		
24	Растяжка спины и боковых мышц	2		
25	Растяжка спины и боковых мышц	2		
26	Растяжение передней части тела	2		
27	Упражнения на поперечную гибкость	2		
28	Упражнения на поперечную гибкость	2		
29	Упражнения на плавность движений	2		
30	Упражнения на плавность движений	2		
31	Тело, как инструмент самовыражения	2		
32	Тело, как инструмент самовыражения	2		
33	Гибкость и растяжка	2		
34	Гибкость и растяжка	2		
35	Гибкость и растяжка	2		
4. Стилизация народного танца		24 ч.		
36	Основные понятия и терминология танцев данной группы.	2		
37	Техника исполнения стилизации народного танца.	2		
38	Прыжковые комбинации	2		
39	Прыжковые комбинации	2		
40	Партерный экзерсис	2		
41	Партерный экзерсис	2		
42	Танцевальные шаги	2		
43	Разучивание танца «Сокол»	2		
44	Упражнение для стоп. Перегибы корпуса	2		
45	Упражнения на ковриках	2		
46	Упражнения на ковриках	2		
47	Разучивание танца «Сокол»	2		
5. Современный танец (модерн)		30 ч.		
48	Знакомство с особенностями исполнения, характером исполнения, разновидностями современного танца.	2		
49	Прыжковые комбинации	2		
50	Охрана труда (повторный инструктаж). Прыжковые комбинации	2		
51	Броуновское упражнение	2		
52	Партерный экзерсис	2		
53	Упражнение на ковриках	2		
54	Танцевальные шаги	2		
55	Позиции классического танца	2		
56	Упражнение для стоп. Перегибы корпуса	2		
57	Упражнение "Диалог частей тела"	2		
58	Упражнение "От звука к движению"	2		
59	Элементы модерна	2		
60	Элементы модерна	2		
61	Разучивание танца «Новый день»	2		

62	Разучивание танца «Новый день»	2		
6. Классический танец		26 ч.		
63	Основные понятия и терминология танцев данной группы	2		
64	Технические характеристики исполнения танцевальных движений.	2		
65	Прыжковые комбинации	2		
66	Растяжка	2		
67	Партерный экзерсис	2		
68	Упражнение на ковриках	2		
69	Танцевальные шаги	2		
70	Позиции классического танца	2		
71	Упражнение для стоп. Перегибы корпуса	2		
72	Упражнение для рук. Круговые движения ногами	2		
73	Композиции с простой координацией движения	2		
74	Разучивание танца «Классические руки»	2		
75	Разучивание танца «Классические руки»	2		
7. Аэробика		28 ч.		
76	Аэробика для укрепления мышц	2		
77	Аэробика для укрепления мышц	2		
78	Аэробика для укрепления мышц	2		
79	Аэробика для укрепления мышц	2		
80	Улучшение гибкости и растяжка в аэробике	2		
81	Улучшение гибкости и растяжка в аэробике	2		
82	Интервальная аэробика	2		
83	Интервальная аэробика	2		
84	Основные аэробные упражнения	2		
85	Основные аэробные упражнения	2		
86	Работа с инвентарем	2		
87	Работа с инвентарем	2		
88	Работа с инвентарем	2		
89	Работа с инвентарем	2		
8. Музыкальная грамота		4 ч.		
90	Игровые и практические упражнения	2		
91	Игровые и практические упражнения	2		
9. Танцевальная азбука, разминка		10 ч.		
92	Развитие моторики, точности и выразительности	2		
93	Развитие моторики, точности и выразительности	2		
94	Стимуляция воображения и креативности в создании новых движений.	2		
95	Стимуляция воображения и креативности в создании новых движений.	2		
96	Повороты, вращения, смещения. Танцевальные цепочки.	2		
10. Импровизация		20 ч.		
97	Основы импровизации.	2		
98	Основы импровизации.	2		
99	Работа с музыкой и ритмом	2		
100	Работа с музыкой и ритмом	2		
101	Тематическая импровизация	2		
102	Тематическая импровизация	2		
103	Создание образа посредством танца.	2		
104	Создание образа посредством танца.	2		
105	Передача чувств через пластические движения, работу с дыханием. Импровизационные сценки	2		

106	Передача чувств через пластические движения, работу с дыханием. Импровизационные сценки	2		
11. Итоговое занятие		4 ч.		
107	Оценочный результат выполненной работы	2		
108	Концертная деятельность	2		
Итого:		216		