



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 3»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ "Гимназия №3"
Кумсков В.В.
от «27» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Студия современной хореографии «Кариотис»

(эстрадный танец)

Художественная направленность

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 4 года

Автор – составитель программы:
Рыжкова Елена Викторовна
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план.....	1
1 год обучения.....	1
2 год обучения.....	1
3 год обучения.....	1
4 год обучения.....	1
Содержание	1
1 год обучения.....	1
2 год обучения.....	1
3 год обучения.....	1
4 год обучения.....	2
Воспитательный компонент.....	1
Обеспечение	3

Пояснительная записка

Программа по дополнительному образованию «Студия современной хореографии «Кариотис» составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р.
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 N 628.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2.

Актуальность программы. Актуальность программы подтверждается результатами психолого-педагогических исследований о необходимости творческого развития обучающихся как неотъемлемой составляющей их социализации и профессионализации:

- В.А.Крутецкий отмечает, что творческие способности «формируются, а следовательно, и обнаруживаются только в процессе соответствующей деятельности» (Крутецкий В.А. Психология - М.: Просвещение, 1986.);

- Л.С. Выготский акцентировал внимание на том, что «...в развитии творчества нужно соблюдать принцип свободы...» и что «..творчество углубляет и расширяет эмоциональную жизнь ребенка» (Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте: психологический очерк - М.: Просвещение, 1997) и др.

Физиологи считают движения врожденной и жизненно необходимой потребностью ребенка, они составляют основу деятельности ребенка, а ограничения двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма. Недостаток движений не только отрицательно влияет на здоровье ребенка, но и снижает его умственную работоспособность. Систематическое выполнение танцевальных движений правильно формирует и соразмерно развивает фигуру, вырабатывает ровную осанку.

Практика реализации содержания программы позволяет говорить о том, что программа актуальна и востребована т.к. опирается на потребность детей и подростков красиво двигаться в ритме современной музыки, позволяя реализоваться их индивидуальным запросам и развивая личностные качества в условиях системы дополнительного образования.

- Актуальность определяется социальным заказом родителей обучающихся на создание условий для выявления и развития творческих способностей их детей, а также на их занятость в свободное от учебы в школе время.

Цель программы:

Развивать хореографические способности учащихся в процессе занятий эстрадными танцами

Обучающие:

- обучить теоретическим основам эстрадного танца;
- обучить практическим умениям и навыкам исполнения эстрадного танца.

Развивающие:

- развивать танцевально-ритмические способности (внимание, воображение, гибкость, координация движений);

Воспитательные:

- формировать интерес к хореографическому искусству.

Ожидаемые результаты программы:

- Знание теоретических основ эстрадного танца;
- владение практическими умениями и
- навыками исполнения эстрадного танца;
- развитие танцевально-ритмических способностей (внимания, воображения, гибкости, координации движений);
- формирование интереса к хореографическому искусству.

В процессе обучения отслеживание результатов проводится в форме зачётов, анкетирования, опросов, участия в конкурсах, концертах, открытых занятиях, по результатам которых учащиеся совместно с педагогом делают выводы о личном творческом росте, согласуются пути устранения недоработок. Формой подведения итогов реализации программы является отчётный концерт, в работе над которым принимает участие каждый обучающийся (написание сценария, конференса, подбор песен и стихов, костюмов, изготовление афиш, пригласительных билетов и т.д.). По итогам концерта совместно с детьми проводится анализ фото- и видеоматериалов (перечень видеоматериалов в Приложении 2).

В этой работе каждый обучающийся действует самостоятельно, проявляя собственную инициативу, умение работать в коллективе, переносить усвоенные знания, умения и навыки на практическую сферу деятельности.

Срок реализации программы

Программа является долгосрочной и рассчитана на 4 года обучения.

Режим занятий определен в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14. Занятия проводятся по твёрдому расписанию. Длительность занятий 1-2 года обучения составляют 2 академических часа, может составлять и 3 часа.

. Длительность занятий 3-4 года обучения составляет 2 часа, может составлять и 3 часа.

Количество занятий в неделю составляет:

☐ для 1-2 года обучения - 3 занятия (по 2 часа каждое), допустимо 2 занятия (по 3 часа каждое)

☐ для 3-4 года обучения: оптимально 3 занятия (по 2 часа каждое), допустимо 2 занятия (по 3 часа каждое).

Реализации программы составляет 144 или 216 часов в учебном году.

Набор обучающихся проводится без предварительного конкурсного отбора.

Комплектование групп студии осуществляется по принципу

возрастной дифференциации.

Количество обучающихся в группе определяется согласно требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14. и составляет:

□ для 1-2 года обучения: 12-15 человек; □ для 3-4 года обучения: 8-10 человек.

Принципы организации образовательной деятельности нацелены на поиск новых творческих ориентиров, предусматривают самостоятельность обучающихся и развивающий характер обучения и включают такие общедидактические принципы как:

□ **принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей:** предполагает выбор форм, методов и средств обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся;

□ **принцип психологической комфортности:** предполагает создание на занятии удобной и психологически комфортной атмосферы;

□ **принцип наглядности:** предполагает включение в образовательный процесс различных наглядных средств и приемов (практический показ, демонстрация движений, упражнений и элементов танца);

□ **принцип вариативности:** предполагает создание образовательного процесса в студии согласно запросу родителей, пожеланиям обучающихся, а также их возрастным, индивидуальным особенностям;

□ **принцип сознательности и активности:** предполагает создание на занятиях атмосферы, стимулирующей активность обучающихся, побуждающей их к выполнению творческой деятельности;

принцип доступности и посильности: предполагает подачу учебного материала «от простого к сложному» в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

В образовательном процессе программа эстрадно-ритмического танца использует традиции танцевального направления и мастерство педагога с 35-летним стажем Алясовой Н.В., являвшегося основоположником бального направления в танцах г. Ярославля.

Этот стиль основан на слиянии бальной и балетной хореографических школ.

Форма и режим занятий, используемые методы и технологии

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Или 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебного часа 40 минут.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности:

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Порицание;
- Создание ситуации успеха:

- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах

Планируемые результаты курса

Личностные:

- формирование мотивации к занятиям спортом;
- развитие ответственности и чувства коллектива;
- повышение уверенности в себе.

Метапредметные:

- умение работать в команде;
- умение планировать и доводить начатое до конца;
- навыки презентации результатов своей деятельности.

Предметные:

- освоение базовых и сложных элементов черлидинга;
- способность самостоятельно выполнять комплексы упражнений;
- умение создавать и представлять танцевально-спортивные номера.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	1	1	2
2.	Азбука музыкального движения:	4	6	10
3.	Азбука классического танца	4	6	10
4.	Современный танец	4	26	30
5.	Аэробическое движение	2	18	20
6.	Стретчинг. Партерные растяжки	2	28	30
7.	Репетиционная деятельность	6	14	20
8.	Постановочная работа	4	6	10
9.	Коллективная организационная работа	6	6	12
		33	111	144

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	1	1	2
2.	Азбука музыкального движения:	8	26	34
3.	Азбука классического танца	8	18	26
4.	Современный танец	6	20	26
5.	Аэробическое движение	5	40	50
6.	Стретчинг. Партерные растяжки	4	20	24
7.	Репетиционная деятельность	4	20	24
8.	Постановочная работа	4	12	16
9.	Коллективная организационная работа	5	14	19
		45	171	216

2 год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	1	1	2
2.	Классический танец	4	6	10
3.	Современный бальный танец	4	6	10
4.	Современный ритмический танец	4	26	30
5.	Танцевальная аэробика	2	18	20
6.	Стретчинг у станка	2	28	30
7.	Композиционно- порядковые построения Репетиционная деятельность	6	14	20
8.	Коллективная организационная работа	4	6	10
9.	Итоговое занятие	6	6	12
		33	111	144

3 год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	1	1	2
2.	Классический танец	2	28	30
3.	Современный бальный танец	2	20	22
4.	Современный танец	4	26	30
5.	Танцевальный микс	2	18	20
6.	Постановочная работа	4	16	20
7.	Репетиционная деятельность	4	6	10
8.	Коллективно-организационная работа	4	6	10
		21	121	144

4 год обучения

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	1	1	2
2.	Классический танец	8	26	34
3.	Современный бальный танец	8	18	26
4.	Современный танец	6	34	40
5.	Танцевальный микс	10	40	50
6.	Постановочная работа	4	20	24
7.	Репетиционная деятельность	4	20	24
8.	Коллективно- организационная работа	4	12	16
		45	171	216

Содержание

1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, режимом и расписанием занятий. Постановка цели и задач обучения на учебный год.

Практика: Презентация студии. Знакомство с обучающимися, игры на знакомство и сплочение танцевального коллектива. Информирование о задачах и результатах обучения.

Раздел 2. Азбука музыкального движения

Теория: понятие о музыкальном размере, темп музыки,

Практика: движение в ритме музыки, ориентация в пространстве зала.

Раздел 3. Азбука классического танца

Теория: осанка, позиции ног,

Практика: упражнения в позициях (плие, батман, релеве), прыжки, вращения.

Раздел 4. Азбука ритмического танца

Теория: основной ход, простейшие комбинации; танцевальные композиции стиль.

Раздел 5. Основы танцевальной аэробики

Теория: простейшие термины

Практика: упражнения на развитие выносливости, силы.

Раздел 6. Стретчинг. Партерная растяжка

Теория: простейшие термины

Практика: на гибкость шеи, спины, позвоночника; упражнения на подвижность лучезапястного, локтевого суставов, плечевого пояса; упражнения на эластичность голеностопа, коленного сустава, подвижность бедер, тазо-бедренного пояса; волны рук, спины.

Раздел 7. Репетиционная деятельность

Практика: отработка соединений элементов (связок); синхронность точность выполнения простых комбинаций в танце; работа в ансамблевой группе численность 4-6-8 человек.

Раздел 8. Постановочная работа

Теория: понятие, фигура в танце; понятие – рисунок танца; выход и концовка танца.

Практика: простейшие перестроения (линии, колонны); движение в линии, в колонне; переход танцевальным шагом (из линии в колонну и наоборот);

Раздел 9. Коллективно- организационная работа

собрание в начале года детей и родителей; совместная работа родителей детей по организации и проведению праздничных концертных выступлений детей; видео просмотры детей и родителей; обсуждение результатов открытых знаний, концертных выходов педагогом с учащимися.

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, режимом и расписанием занятий. Постановка цели и задач обучения на учебный год.

Практика: Презентация студии. Знакомство с обучающимися, игры на знакомство и сплочение танцевального коллектива. Информирование о задачах и результатах обучения.

Раздел 2. Классический танец

Теория: Грамматика классического танца:

Практика: комбинации простых элементов; упражнение из простых элементов, выполняемые множественно и в увеличенном темпе; вращение; вращение по рисунку (диагональ, дуга, линия); прыжки; комбинации движений вращений.

Раздел 3 Современный бальный танец

Теория Азбука современного бального танца:

Практика: европейский стиль: медленный вальс, основной ход, правый поворот быстрого вальса; латиноамериканский стиль – основной ход ча-ча-ча, поворот ча-ча-ча основной ход самба, боковой ход, самба поворот.

Раздел 4 Современный танец

Теория Лексика современного танца:

Практика: основные шаги техно стиль, стиль хип-хоп, свинг; простейшие комбинации танцев указанных стилей.

Раздел 5 Танцевальная аэробика

Практика Упражнения танцевальной аэробики: стиль Latino; танцевальный mix (соединение современного танца с аэробикой); партерная силовая гимнастика.

Раздел 6 Стретчинг

Практика: комплекс упражнений у «станка» для совершенствования гибкости суставов. Партерный комплекс стрейчинга - упражнения для укрепления и повышения эластичности мышц, сухожилий, связок, суставов. волны корпуса, боковые, вперед, назад.

Раздел 7 Репетиционная работа.

работа по разведению танцевальной группы в количестве 4-6-8-10 человек по рисунку танца. отработка точности выполнения рисунка. синхронность, музыкальность, художественность исполнения танца

Раздел 8. Коллективно-организационная работа:

проведение общего родительского собрания; участие родителей в проведении и организации праздников и концертов (фото – видео съёмка); совместное посещение концертов детей и родителей; индивидуальная работа педагога дополнительного образования с родителями обучающихся, посещение семей (по приглашению).

3 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, режимом и расписанием занятий. Постановка цели и задач обучения на учебный год.

Практика: Презентация студии, игры на сплочение танцевального коллектива. Информирование о задачах и результатах обучения.

Раздел 2 Классический танец. Школа классического танца.

Теория Элементы battement releve lent: battement releve lent – battement developpe; grand battement jete (pointe, Balancoir 2,5 поз); battement frappe releve (battement double frappe); battement fondu (45,90) (battement double fondu); battement fondu + releve; battement soutenu + releve.

Практика Усложненные элементы упражнения:

Arabesque (1-2-3-4 arabesque); attitudes (crasee) назад, вперед.

Allegro – прыжковая техника: Temps sauté, echappe; Sissonnes; Petit pas assemble.

Усложненные вращения:

tours chaines (по кругу, диагональ, по рисунку); tours pirouettes; tours fouettes.

Раздел 3 Современный бальный танец.

Теория: основные шаги ча-ча, повороты; виски + chaines); основной ход, боковой ход, повороты самба, ботафуга, корта-джака; основной ход румбы, вперед – назад; повороты вправо-влево; алемани, веер, кручение, спираль.

Практика

Овладение техникой шагов:

латиноамериканский стиль (ступни, колени, тазобедренный пояс);

Овладение техникой европейских танцев:

основные шаги медленный вальс (pas glissade, balances); быстрый вальс (поворот вальса + tours chaines); шаг баланс типа фокстрот, тройной ход, тон поворот, бегущие шаги, правый поворот).

Раздел 4 Современный ритмический танец:

Практика: основной ход стиль хип-хоп, свинг, джаз, дэнс-холл; комбинации партерной аэробики; прыжковые комбинации.

Раздел 5 Танцевальный mix

Практика: стиль Latino, Russian Folk

Раздел 6 Постановочная работа

Работа по проведению композиционно – порядковых перестроений в различные фигуры танцев: дуга, «галка», две диагонали (параллелограмм). осуществление переходов из фигуры в фигуру танцевальным шагом (самба ход). сложные переходы (прочёс, каре). переходы путем вращений. рисунок танца.

Раздел 7 Репетиционная работа

Создание сложных фигур танца: трапеция, ромб, угол; сложные переходы из фигуры в фигуру (путем tours chainees, tours простые, double chainees, tours chainees + шаги, tours chainees + движения рук); создание рисунка танца; целостность комбинации; художественное исполнение; импровизация под музыку; самостоятельность (сочинение собственных композиций).

Раздел 8 Коллективная работа:

совместная работа детей и родителей по организации праздников и конкурсов; видео просмотры, обсуждение результатов группы ансамбля; самостоятельная работа детей по дизайну костюма для новой танцевальной композиции.