

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ»

для кадет 5-11 классов

Срок реализации программы 1 год  
на 2025-2026 учебный год

Составитель:

педагог дополнительного образования  
КУДАШОВА Е.С.

г. Оренбург, 2025 г.

**1. Пояснительная записка**

Направленность программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности
Новизна, актуальность программы	<p>Занятия танцевальным искусством являются эффективным средством музыкально-пластического, художественно-эстетического, нравственного воспитания и физического развития детей и подростков.</p> <p>Программа «Современный танец» предполагает систему обучения, включающую освоение обучающимися основ классического танца и современных направлений хореографии (хип-хоп в сочетании с народно-сценическим и историко-бытовым направления).</p> <p>Педагогическая целесообразность программы обусловлена значительным воспитательным потенциалом хореографического искусства, возможностью духовно-эстетического и физического развития кадет, формирования черт личности, необходимых будущему офицеру, в том числе культуру поведения в обществе, уверенность в себе.</p> <p>Новизна программы заключается в адаптированном образовательном содержании к условиям кадетского училища, в том числе, гендерным особенностям обучающихся, задачам военной-профессиональной подготовки.</p>
Цели и задачи	<p><b>Цель:</b> формирование ценностного отношения обучающихся к хореографическому искусству как части художественной культуры и средству самовыражения, развития творческого потенциала посредством овладения техниками современного танца.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– сформировать знания об основах хореографического искусства: истории развития, жанрах и направлениях, основных понятиях, позициях, шагах, фигурах;</li><li>– обучить танцевальной технике и основным фигурам разных направлений современного танца;</li><li>– сформировать навык ансамблевого исполнения (в парах, в группах).</li></ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– развивать воображение, актёрские способности;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развивать выносливость, ловкость, гибкость;</li> <li>– развивать чувство ритма, темпа.</li> </ul> <p><u>Воспитывающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– воспитывать целеустремленность, ответственность за результаты своей деятельности;</li> <li>– воспитывать исполнительскую культуру;</li> <li>– формировать ценностное отношение к художественным произведениям, музыке, хореографии как культурному наследию.</li> </ul>
Отличительные особенности программы	В основе программы лежит собственный опыт преподавания и основные идеи государственных документов в сфере образования, в том числе Национального проекта «Молодёжь и дети», один из направлений которого является продвижение и защита традиционных российских духовно-нравственных ценностей, актуальных и приоритетных в кадетском образовании
Связи с предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры, музыки.
Возраст детей	10-16 лет
Сроки, продолжительность реализации программы	<p>Срок реализации программы – 1 год.</p> <p>Количество учебных часов– 204 часа.</p> <p>Но посещать данный курс имеют возможность кадеты в течение 3 лет. В данном случае, при ежегодном повторе теоретического материала (по принципу спирали) обучающийся имеет возможность закреплять умения и навыки на более сложном из года в год практическом материале.</p> <p>При посещении кружка в первый год танцевальные задания носят облегченную техническую направленность (кадеты выполняют простые танцевальные композиции).</p> <p>При посещении занятий в последующие годы предполагаются творческие задания средней и высокой степени сложности. Таким образом, реализуется принцип индивидуального подхода на основе дифференцированных заданий.</p>
Этапы реализации программы	<p>При спиральном варианте освоения программы, содержание практической деятельности распределяется по этапам:</p> <p><b>I этап</b> - ознакомительный уровень.</p> <p>Исполнение хореографических композиций из простых танцевальных движений по образцу под руководством педагога;</p> <p><b>II этап</b> - репродуктивный уровень.</p> <p>Исполнение танцевального материала средней сложности с высокой степенью самостоятельности;</p> <p><b>III этап</b> - творческий уровень.</p> <p>Этап исполнения танцевального материала сложного уровня. Импровизация и составление танцевальных композиций обучающимся по собственному замыслу.</p>
Форма организации образовательного процесса	Учебное занятие
Режим занятий	6 часов в неделю (по 1 академическому часу в день)
Ожидаемые результаты	<p>Ожидаемый результат определяется в зависимости от индивидуальной способности обучающегося:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Развитое умение выражать смысл, эмоции через пластику движений;</li> <li>-Приобретение умения импровизировать и двигаться под музыку;</li> <li>-Овладение основными танцевальными движениями;</li> </ul> <p>По окончании обучения воспитанники должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знать основы классического танца;</li> <li>-уметь владеть танцевальными элементами, необходимыми для создания танцевальных продуктов;</li> <li>-уметь владеть своим телом и обладать чувством ритма;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-иметь навык составления исполнительного плана и навык самостоятельного планирования и тактичного исполнения своего “выхода”;</li> <li>-обладать сформированной танцевальной культурой;</li> <li>- проявлять ценностное отношение к музыке, исполняемым хореографическим композициям, отечественному культурному наследию в области танца разных направлений</li> </ul>
Формы подведения итогов реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- конкурсы различного уровня;</li> <li>- участие в мероприятиях училища.</li> </ul>

## 2. Тематический план

№	Разделы, темы занятий	Кол-во часов	Из них		Форма аттестации
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1		1	
2	Теоретическая подготовка	2	2		тестирование
3	Игропластика (специальная физическая подготовка)	4		4	Выступление на концертных площадках
4	Основы классического танца	32		32	
5	Современная хореография	93	2	93	
6	Историко-бытовой и народно-сценический танец	22	2	20	
7	Концертная деятельность	49		49	
8	Итоговое занятие	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>6</b>	<b>198</b>	

## 3.Содержание дополнительной образовательной программы

№	Тема занятия	Содержание
1.	Вводное занятие	Знакомство с группой, техника безопасности на занятиях хореографией. Творческие планы на учебный год.
2	Теоретическая подготовка	История танцевального искусства. Основная хореографическая терминология.
3	Игропластика (специальная физическая подготовка)	Основные позиции рук. Основные позиции ног. Упражнения для ног. Упражнение на гибкость. Движения на развитие координации. Движения по линии танца. Упражнения на координацию
4	Основы классического танца	Классический танец как понятие. Позиции рук в классическом танце. Позиции ног в классическом танце. Обучение основным элементам экзерсиса: «деми плие», «гранд плие» (полуприсед, присед), «батман тандю» (вытянутый) (положение ноги на носок вперед, в сторону, назад), батман тандю жете (взмах), гранд батман (взмах правой вперед, в сторону, назад), «gond de jambe par terre» (круговое движение носком по полу), «port de bras». Виды «port de bras». Правила прыжка. Пассе (переводы – «выворотное» положение согнутой ноги впереди, в сторону и сзади, носок у колена). Девелопе (сгибание и разгибание ноги на 90° и выше). Экзерсис у станка на середине зала. Усложнение координации.
5	Современная хореография	Краткий обзор истории современного танца. Понятие современной хореографии. Специфика современной хореографии. Направления современной хореографии. Основные принципы техники современного танца. Стили хип-хоп (хаус, дансхолл, локинг, поппинг, брейкинг). Основные движения хип-хоп.

		<p>Техника танца модерн (постмодерн и контемпорари) Движения на полу. Движения корпуса. Движение через пространство по параллельным и выворотным. Структура и особенности экзерсис в технике современного танца. Основы техники джаз – танца. Основы координации в джаз-танце. Специфика современной хореографии и современного танцевального спектакля.</p> <p>Изоляция. Координация 2-х центров. Кросс. Продвижение в пространстве</p> <p>Элементы акробатики.</p> <p>Отработка движения. Постановка танцевальных композиций</p>
6	Историко-бытовой и народно-сценический танец	<p>История возникновения. Виды: народный, фольклорный и народно-сценический. Ознакомление с основными элементами танцев, стилем и манерой исполнения поклонов и реверансов, а также примерами композиции танцев XVI – XIX вв; ознакомление с музыкой разных эпох.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с особенностями взаимодействия партнеров на сцене;</li> <li>- ознакомление со средствами создания образа в хореографии. Постановка корпуса, головы, рук, ног (в применении к историко-бытового танцу). Шаги: бытовые, танцевальные, легкие, скользящие. Изучение шагов на различные музыкальные размеры, темпы и ритмы. Виды port de bras соло и в паре (4/4 и 3/4). Поклоны и реверансы для мальчиков и девочек на 4/4, 2/4 и 3/4. Скользящий шаг pas glissé по I и III позициям на 2/4. Двойной скользящий шаг pas chassé. Галоп. Боковой подъемный шаг (pas élevé). Постановка вальса. Постановка народного танца (казахья культура). </li></ul>
7	Концертная деятельность	Выступление на концертах и мероприятиях училища, других концертных площадках города и области
8	Итоговое занятие	Подведение творческих итогов за учебный год, поощрение активных участников коллектива

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Концептуальные позиции преподавания.	<p>Разминка проводится на каждом занятии в виде «статического танца» под современную популярную музыку, что создает благоприятный фон и повышает интерес к занятиям. Задача разминки – развитие координации, памяти и внимания. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц. Общая продолжительность разминки – 10-15 минут. Нагрузка регулируется от степени подготовленности детей, их индивидуальных качеств и возраста. Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у детей расширяется двигательный кругозор, и освоение танца, в целом, происходит быстрее. Освоение быстрых танцев сложных по координации происходит постепенно путем протанцовывания в медленном темпе или в пол-темпа под ту же музыку. Перемена темпа развивает чувство ритма. В танцах со сложной координацией, необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении: куда наступаем, как ставим ногу, что делает колено, что делает корпус, движение руками, куда направлен взгляд. Параллельное изучение сразу двух-трех танцев разнообразит занятие, переключит внимание и повысит интерес у ребят.</p> <p>Игрогимнастика включает в себя: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление осанки. Дыхательные упражнения. Игропластика (специальные упражнения для развития силы и гибкости). Игроритмика (специальные упражнения для согласования движений с музыкой). Предполагается, что на каждой тренировке повторяется и оттачивается прошедший материал. Причём этому уделяется от 25% до 50% времени, отведённого на новую тему.</p>
--------------------------------------	--

	<p>Каждый элемент может модернизироваться преподавателями (учащимися), если он привносит тем самым оригинальность, лёгкость исполнения или другие значительные критерии. Элементы данного тематического плана отражают, прежде всего, - основы.</p> <p>«Батл тап» - форма проведения индивидуальных выступлений. Цель - демонстрация своих возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных степ – элементов. Выглядит он следующим образом: ребята садятся в круг, начинает играть музыка, ученики выходят в центр круга по одному, по очереди и демонстрируют свои умения. Если кто-нибудь не имеет желания выходить или стесняется, то не стоит настаивать на его выходе, но такую проблему необходимо будет обязательно решить. «Битва» или «батл» - цель – демонстрация не только своих, но и командных возможностей от умения держать себя на публике до исполнения сложных степ – элементов, интересных ритмических рисунков, в том числе и двойных выходов. Выглядит он следующим образом: ребята делятся, как правило, на две команды. Сначала выходят представитель(и) из одной команды, затем из другой, потом опять из первой и т. д.. преподавателю обязательно нужно контролировать ход «битв».</p>																					
Основные методы работы	Словесные: рассказ, беседа, объяснение; игровые: создание игровых ситуаций, подвижные игры; наглядные: показ выполнения движения, позы преподавателем, просмотр видео, фото; практические: упражнения, тренаж, выступления.																					
Оценка знаний, умений и навыков обучающихся	<p>Оценивание происходит по шкале уровней «высокий-средний-низкий»</p> <p>Основные формы и методы контроля полученных знаний и умений: наблюдение, контрольное задание, участие в разнообразных танцевальных конкурсах, мероприятиях, связанные с танцевальным творчеством.</p> <p><b>Стартовая диагностика:</b> проводится на первом занятии. В результате определяются исходные умения воспитанников в области танца.</p> <p><b>Текущий контроль:</b> проводится на каждом занятии. Ведется совместно с педагогом обсуждение работы на данном этапе.</p> <p><b>Итоговая диагностика:</b> проводится в конце года, с целью определения уровня освоения полученных знаний содержания программы, уровня достижения ожидаемых результатов.</p> <p><b>Форма подведения итогов реализации программы</b>–экспертное наблюдение и фиксация результатов в диагностической карте обучающегося</p> <p style="text-align: center;"><b>Диагностическая карта обучающегося</b></p> <table><tr><th rowspan="2">№</th><th rowspan="2">Знания, умения и навыки, предусмотренные программой</th><th colspan="3">результаты в %</th></tr><tr><th>стартовые</th><th>итоговые</th><th></th></tr><tr><td>1</td><td>Знания по технике безопасности поведения на занятиях</td><td></td><td></td><td rowspan="3"></td></tr><tr><td>2</td><td>Виды основных элементов движений</td><td></td><td></td></tr><tr><td>3</td><td>Степень импровизации</td><td></td><td></td></tr></table>	№	Знания, умения и навыки, предусмотренные программой	результаты в %			стартовые	итоговые		1	Знания по технике безопасности поведения на занятиях				2	Виды основных элементов движений			3	Степень импровизации		
№	Знания, умения и навыки, предусмотренные программой			результаты в %																		
		стартовые	итоговые																			
1	Знания по технике безопасности поведения на занятиях																					
2	Виды основных элементов движений																					
3	Степень импровизации																					
Дидактический материал	Таблицы статических позиций. Видеоматериал, аудиоматериал																					
Техническое оснащение	Хореографический класс, видео и аудиооборудование. Комплекты сценических костюмов																					

## 5. Список литературы

1. Азбука классического танца/ Н. П. Базарова, В. П. Мей, Москва, 2006
2. Барышникова Т. К. Азбука хореографии. Издательство: М.: Айрис – пресс, 2000
3. Васильева-Рождественская М. Историко-бытовой танец. – М.: Искусство, 1993.
4. Володина О.В. Анисимова Т.Б. «Самоучитель клубных танцев: Funk, Trance, House», Ростов-на-Дону, 2005г.
5. Цвет Е. Теория искусства ХОРЕОГРАФИИ, Уфа, 2002