Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«31» августа 2026 г.
Протокол № 127

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 53-о от 28 августа 2026 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
Никитин Виктор Анатольевич
Подписано: Никитин Виктор Анатольевич
DN: cn=Никитин Виктор Анатольевич, c=RU, o=СПб МТА им.адмирана Д.Н Сенявина, ou=Администрация, email=sait@spbmtc.com
Дата: 2026.10.15 09:10:36 +03'00'
В.А. Никитин

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

СТИ «СТИЛЬ-2»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16 -20 лет

Разработчик:
Сабирова Екатерина Дмитриевна,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал учебных занятий и мероприятий. Большое значение придаётся гражданско-патриотическому воспитанию обучающихся.

Дополнительная общеразвивающая программа СТИ «Стиль-2» (далее – ДОП) направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие их артистических, исполнительских способностей, воспитание высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня личности.

Основные характеристики ДОП:

Программа имеет **художественную направленность, базовый уровень освоения.** Программа дает возможность получить усовершенствованные знания, необходимые для развития творческих способностей и познавательной активности обучающихся.

В процессе хореографического образования и воспитания воспитанники приобщаются к миру искусства, постигают гармонию и красоту движений. В широком смысле направленность программы включает в себя ознакомление воспитанников с источниками танцевальной культуры, классическими балетами, произведениями современных хореографов. Большое значение имеет музыка, используемая на уроках и в постановочной работе: произведения композиторов классиков, авторов второй половины XX века, лучшие образцы музыкальных произведений зарубежной и отечественной эстрады.

Эта направленность программы выражается в воспитании тела через систему физического тренинга. Для более эффективного развития природных данных воспитанников естественно обращение к опыту спорта: элементы художественной гимнастики, акробатика.

Кроме того направленность программы заключается в формировании нравственно-здоровой личности воспитанника, в свою очередь, являющейся частью общества.

Адресат программы: в реализации программы принимают участие юноши и девушки в возрасте 16 - 20 лет. Наличие базовых знаний по предмету «хореография», специальной физической подготовки в данной предметной области не требуются.

Актуальность программы

В наше время, когда большинство людей страдает от гиподинамии, заболеваний сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, занятия танцами, хореографией всех жанров особенно актуальны в любом возрасте. Занятия танцам учат учащихся красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. В данной ДОП актуально, что занятия максимально приближены к месту нахождения,, то есть проводятся на спортивных площадках учебного учреждения, где они обучаются. Обучающиеся получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, имеют возможность становиться призерами и победителями различных соревнований. Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез эстрадной, бальной и современной хореографии, включая жанр уличных танцев, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого участника, который будет пронизывать самые разнообразные области хореографического искусства.

Отличительные особенности ДОП

Данная программа разработана для развития и воспитания участников конкретного коллектива со своим микроклиматом, традициями, танцевальным стилем, сложившимся репертуаром.

Программа разработана для всех участников без профессионального отбора. В программу входят не только учебные занятия, но и постоянное участие в концертно-конкурсной деятельности, готовит танцовщиков к участию в репертуарных номерах разной жанровой направленности: эстрада, современные танцевальные стили, стилизация, а также авторские новации педагога-хореографа.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся, дает знания в области хореографии, создаёт благоприятные условия для разностороннего развития личности и выработки высоких нравственных качеств.

Программа ориентирована на группу обучающихся и предполагает, наряду с групповой формой работы, индивидуализацию процесса обучения. Необходимость дифференцированного подхода к обучающимся связана с индивидуальными способностями обучающихся к усвоению учебного материала и необходимостью достижения результата при подготовке к защите презентации по результатам освоения программы. Освоение обучающимися данной программы во многом определяет их дальнейшее нравственное и

духовное развитие, дает основу предпрофильной подготовки, связанной с выбором морской профессии.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы - 216 учебных часов. Занятия проходят по 6 учебных часов в неделю**.**

Цель программы

Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей воспитанников посредством хореографии. Приобщение с помощью искусства танца участников группы к миру прекрасного, развитие их художественного вкуса.

Задачи программы

обучающие:

- закрепление и расширение своих знаний в области мира современного танца: истоки, школы, стилистические направления

- закрепление, усложнение и совершенствование базовых основ, технических приёмов исполнения движений таких танцевальных направлений, как: модерн, джаз-модерн, хип-хоп, данс-холл, зумба, вальс, ча-ча-ча, самба, линди-хоп, рок-н-ролл, брейк данс

- обучение новым репертуарным номерам с постоянным участием в концертной, фестивальной, конкурсной деятельности.

развивающие:

- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации
- развитие внимания и психомоторных способностей учащихся
- развитие выразительности тела, свободы и раскованности исполнения;
- развитие пластичности тела, мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей

-развитие музыкального слуха, чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой

воспитательные:

- воспитание терпения, воли, усердия в процессе обучения
- развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности,
- развитие потребности в расширении кругозора;
- воспитание чувства гармонии, художественного вкуса, творческого мировосприятия;
- воспитание нравственно – стойкой, психологически раскрепощённой личности, свободно чувствующей себя в коллективе, строящей свои отношения с участниками студии на основе гуманности, равенства и справедливости.

Планируемые результаты

личностные:

- иметь развитые общие и специальные индивидуальные способности.
- иметь сформированную ориентированность на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
- иметь внутреннее стремление к творческой самореализации.
- иметь развитые коммуникативные способности.
- обладать активностью в общении и взаимодействии со сверстниками на принципах толерантности, уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- наличие положительного отношения к обучению.

метапредметные:

Познавательные Универсальные Учебные Действия (УУД)

- закреплять знания базовых предметных и межпредметных понятий, отражающих существенные связи и отношения между объектами и процессами;

перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция движения).

Регулятивные УУД

- волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном;
- проговаривание последовательности действий на занятии;
- волевая саморегуляция, как способность к волевому усилию;
- умение самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу

Коммуникативные УУД

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;
- потребность в общении с учителем;
- умение донести свою позицию до других.

предметные:

Участники группы должны

-иметь представление о направлениях, их отличительных особенностях, авторах, исполнителях современной хореографии: модерн, джаз-модерн, стили уличных танцев, клубные танцы, мюзиклы, шоу, эстрада.

- иметь наработанный уровень физической подготовки за первый год обучения, знания, умения, навыки в различных областях хореографии, необходимые для исполнения репертуарных номеров в стиле изучаемых танцевальных направлений
- знать, уметь исполнять базовые движения и технические приёмы таких танцевальных направлений, как: модерн, джазовый танец, хип-хоп, брейк-данс, европейские и латиноамериканские виды бального танца: вальс, ча-ча-ча, самба, линди-хоп, рок-н-ролл.
- знать технический экзерсис танца модерн и джаз-модерн, а также их связок и комбинаций,
- знать основные принципы работы со своим весом, тренинг изолированных центров, взаимосвязь дыхания и движения, упражнения stretch-характера;
- владеть техникой body roll, flex, point, press-poz
- положения корпуса: contraction, release, curve, arch, roll down и roll up.
- акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).
- элементы верхнего брейк-данса – топрок (растанцовка, индиан степ, кросс степ, кикс, вейв), стили верхнего брейк-данса: Electric boogie, Pop locking, Robot
- элементы танцевального направления хип-хоп (Old school)- basic bounce, two step, step slide, glide, criss cross, kick it, kick and slide, Steve Martin
- базовые движения джаз танца - drop u swing roll down u roll up, twist торса.

deep body bend, side stretch.

- работать и существовать в ансамбле.
- знать 2-3 танцевальные композиции и иметь опыт сценического исполнительства**.**

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп.

Для зачисления в группу учитывается физическое здоровье. Каждый обучающийся, перед зачислением в объединение, должен предоставить справку о состоянии здоровья и об отсутствии противопоказаний для занятий танцевальными направлениями. В течение учебного года в существующую группу могут быть зачислены обучающиеся по итогам входного контроля.

Форма организации и проведения занятий

Программа ориентирована на разновозрастную группу подростков от 16 до 20 лет. Обучающиеся проходят второй год обучения. Количество подростков в группе не более 15 человек. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 3 учебных часа.

Формы проведения занятий

Традиционное занятие: закрепление пройденного материала, тренинг, обучение новому материалу.

Постановочное занятие: разучивание конкретной танцевальной композиции.

Занятие-репетиция: отработка поставленной танцевальной композиции, работа над чистотой, точностью и музыкальностью исполнения.

Занятие - творческая лаборатория: создание самостоятельных хореографических этюдов, используя изученный материал; групповая подготовка к участию в творческом капустнике коллектива с использованием различных жанров искусств на заданные темы.

Комбинированное занятие: использование на уроке материала из всех трёх разделов педагогической программы; объединение нескольких форм занятий в одном.

Методы проведения занятий

Для проведения занятий используются практический, словесный, тактильный и наглядный методы.

- практический метод: планомерно усложняющийся систематический тренинг, закрепление и отработка пройденного материала, изучение конкретных хореографических композиций;

- словесный метод: используется для закрепления в памяти воспитанника сложных названий хореографических движений и поз; развитие чувства ритма посредством просчитывания музыки вслух; устное объяснение техники и методики исполнения тех или иных движений;

- тактильный метод: помогает участнику своевременно почувствовать правильность исполнения упражнений: посредством прикасания к мышцам воспитанника педагог придает им нужное направление, задает силу напряжения, проверяет грамотность исполнения; показ танцевальных па в паре с воспитанником;

- наглядный метод: точный грамотный показ движений педагогом; показ видеоматериалов, литературы, периодики по теме «хореография».

Основные методы работы на занятии показ движений и словесное объяснение, это главные проводники требований к ученикам. Словесный метод приобретает главенствующее значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения.

На конечном этапе изучения показ и объяснение занимают меньше времени по сравнению с предыдущими этапами. Эти два важнейших метода связаны с одним из центральных моментов: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе изучения.

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- постепенность развития профессиональных данных у участников
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности
- строгая последовательность в овладении материалом
- систематичность и регулярность занятий
- целенаправленность учебного процесса

По окончании каждого полугодия проводится контрольный урок или отчёт в концертной форме. По окончании учебного года - отчётный концерт на сценической площадке.

Материально-техническое обеспечение программы

Теоретические и практические занятия проходят в специально оборудованном, зеркалами, станками, музыкальном центром, зале

В ходе реализации программы предполагается участие обучающихся в районных, городских регатах и соревнованиях, в связи с этим возможна корректировка планов учебных занятий.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Кадровое обеспечение программы.

Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Вводные занятия 3 ч					
1.	Тема1.Организационная работа на занятиях (в классе). Инструктаж по технике безопасности	3	3	-	Входной контроль. Беседа. Опрос.
Раздел II. Физическая подготовка. Базовые элементы танцевальных направлений (практический) 126 ч.					
2.	Тема 2. Физическая подготовка. Спортивно-танцевальная разминка, тренинг с элементами фитнеса.	36	10	26	Педагогическое наблюдение. Практическая работа,
3.	Тема 3. Развитие техники исполнения, тренинг. Элементы танцевального направления хип-хоп New school (New Style, Freestyle.)	18	4	14	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
4.	Тема 4. Развитие техники исполнения, тренинг. Элементы танцевального направления брейк данс (верхний). Электрик буги (electric Boogaloo), Robot, King tut (tutting)	18	6	12	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
5.	Тема 5. Развитие техники исполнения, тренинг. Основы социального бального танца. Вальс, кадриль, полонез	18	4	14	Тренаж, выступления
6.	Тема 6. Тренинг, экзерсис танца модерн	18	6	12	Т Педагогическое наблюдение. Практическая работа
7.	Тема 7. Развитие техники исполнения джазового танца. Свинг, линди-хоп.	18	4	14	Педагогическое наблюдение. Практическая работа
Раздел III Танцевальные композиции (практический, творческий)					

87 ч.					
8.	Тема 8. Постановка и репетиции танцевальных номеров	84	6	12	Участие в мероприятиях. В выступления
9.	Тема 9. Итоговая аттестация	**3**	**-**	**3**	Контрольный урок
	Итого	**216**	**43**	**173**	

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 53-о от «28» августа 2026 г.
Директор СПб ГАПОУ
«Морская техническая академия
имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
СТИ «Стиль-2»

на 2026/2027 уч. год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2 год 1 группа	01.09.26	30.06.27	36	72	216 часов	по 6 часов в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
«31» августа 2026 г.
Протокол № 127

УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 53-о от 28 августа 2026 г.
Директор СПб ГАПОУ
«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»
_____В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП

СТИ «СТИЛЬ-2»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16 -20 лет

Разработчик:
Сабирова Екатерина Дмитриевна,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел I. Вводные занятия

Тема1.Организационная работа на занятиях. Инструктаж по технике безопасности

Проведение инструктажей: по пожарной безопасности. По правилам безопасного поведения в учреждении, кабинетах. По правилам безопасного поведения в экстремальных ситуациях. По правилам техники безопасности выполнения тех или иных движений, исполнения движений в условиях скользкого пола, нового сценического пространства. Правила правильного питания при систематической физической нагрузке. Знакомство с программой СТИ «Стиль-2». Выбор старосты группы.

Раздел II. Общая физическая подготовка. Базовые элементы танцевальных направлений (практический)

Тема 2. Общая физическая подготовка. Спортивно-танцевальная разминка, тренинг с элементами фитнеса.

Практический тренинг

Разминка. Функциональная подготовка организма к основной части комплекса. Предстреч. Упражнения стоя в полуприседах, потягивания. Подготовка мышц к растягиванию.

Основная фитнес часть. Базовые движения

Стретчинг. Растяжка всех групп мышц. Заминка. Движения более низкой интенсивности. Партерные движения

Базовые движения фитнесс-программы:

Knee-up - колено вверх,

Lunge – выпад,

Kick - выброс ноги вперед,

Jack (jamping jack) - прыжки ноги врозь-вместе.

V-step

- разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг (Grip wine), ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

- ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

- упражнения на равновесие переднее, заднее, боковое, на носках.

- упражнения на пресс для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

- упражнения для мышц спины и ягодиц

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения.

Стретчинг и расслабление

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8-20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы. Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Контроль знаний: самостоятельное выполнение фитнес разминки: базовые движения на суставно-мышечный разогрев, сретчинг. Систематическое использование знаний на занятиях по подготовке тела к физическим нагрузкам танцевального характера.

Тема 3. Развитие техники исполнения, тренинг

Элементы танцевального направления хип-хоп New school (New Style, Freestyle)

Тренинг основных базовых элементов хип-хопа – грув, баунс, рок, вейв

- изучение базовых элементов хип-хопа. New Style – умение импровизировать. Сочетание стиля Freestyle с Break-Dance, Вэйвинг, таттинг, робот

Одновременная работа разных частей тела, в разных скоростных режимах.

Базовые шаги: basic bounce, two step, step slide, glide, criss cross, kick it, kick and slide.

Комбинирование элементов между собой. Разучивание связок, изучение комбинаций.

Контроль знаний. Знание танцевальной композиции. Выступление на мероприятиях праздничного содержания. Танцевальные номера с использованием элементов хип-хопа участвуют в конкурсных программах по современному танцу.

Тема 4. Развитие техники исполнения, тренинг

Элементы танцевального направления брейк данс (верхний). Электрик буги (electric Boogaloo), Robot, King tut (tutting)

Отработка основных элементов верхнего брейк-данса: Waving, волны, в сочетании с фиксацией, glide - скольжение влево, вправо или по геометрической фигуре (кругу, квадрату), moonwalk, ходьба «пятка-носок». Имитация движений в свете стробоскопа. Top Rock, топрок - растанцовка, базовые шаги: индиан степ, кросс степ, базовые элементы: кикс, вейв. Electric boogie: волна в руках (отрывистость и четкость), переход волны с рук на тело (плавное соединение) базовые элементы Toprock и glaj – пробежки и различные скольжения ногами (плавность, устойчивость), соединение волн в теле и скольжений ногами

Стиль верхнег брейка - Pop locking (резкие движения рук, ног, туловища): шаги в разных направлениях и «проколы воздуха руками», шаги в разных направлениях с винтовыми вращениями рук, шаги в разных направлениях с «изломами рук», прыжковые элементы со смешанными движениями рук, скользящие элементы со смешанными движениями рук.

Robot (отрывистые, фиксированные движения рук, ног, туловища): отрывистые фиксированные движения рук, головы, корпуса, ног; работа тела при изменении направлений движения

Соединение различных элементов и стилей брейка в этюдные комбинации: Glaj - волна в руках, переход волны с рук на тело, скольжения ногами влево-вправо, robot - движение в разных направлениях; Robot - отрывистые фиксированные движения всех частей тела при движении в определенном направлении, остановка, смена направления отрывистыми движениями тела и ног, отрывистые фиксированные движения всех частей тела при движении в другом направлении. King tut (tutting) – отработка и тренинг суставов кистей рук. Связки позировок татинга.

Контроль знаний. Использование знаний стилей верхнего брейк-данса: Electric boogie, King tut (tutting), Pop locking, Robot в танцевальных этюдах. Танцевальные номера с использованием элементов брейк-данса участвуют в конкурсных программах по современному танцу.

Тема 5. Основы социального бального танца. Вальс, кадриль, полонез

Структура урока. Поклон, разминка, основная часть, танцевальные этюды.

Изучение композиций венского вальса.

Изучение танцевальной композиции «Полонез».

Изучение танцевальной композиции «Кадриль», «Русская кадриль вальсом»

Основной шаг польки. «Богемская полька»

Контроль знаний. Танцевальный этюд «Венский вальс», «Русская кадриль вальсом», «Богемская полька», «Полонез». Участие в мероприятиях праздничного содержания.

Тема 6. Тренинг. экзерсис танца модерн

Общая мышечно-суставная разминка тела – bodywork.

Упражнения на постановку корпуса, положения рук, головы - arondi, allongée, их взаимосвязь – por de bras. Упражнения plie, releve, point, battement tendu, battement tendu jeté. Упражнения стрэтч-характера, наклоны-повороты для разогрева позвоночника, упражнения для разогрева стоп, ахиллесова сухожилия, икроножной мышцы, задней поверхности бедра. упражнений связана с расслаблением позвоночника. Упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях Упражнения на состояние мышц корпуса в положениях - contraction и release - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела и расширение, когда тело расширяется в пространстве. Взаимосвязь дыхания – вдох-выдох при исполнении движений контракции и релиза. Понятие – «центр» тела, как источник начало движений в танце «модерн». Упражнения на принцип «изоляция» - отдельные «центры» движения – голова, плечи, грудная клетка, тазобедренная часть, руки, ноги. Независимое движение различных «центров» пространственно и ритмически. Координация двух и более двух «центров» движения тела. Уровни передвижения танцовщика относительно пола – нижний, средний, верхний. Использование метода Power yoga - скручивание позвоночника и расслабление верхней части тела от головы до тазобедренного сустава и раскручивание до исходного положения - roll down (ролл даун) и roll up (ролл ап). Смещение, скручивание тела и включение в движение различных групп мышц и суставов. Наклоны корпуса на 45-90° с руками, без рук - flat back (флет бек)

Изучение комбинаций из основных элементов работы тела – сжатие-расжатие, изоляция, релиз, свинг, power yoga. Изучение и нарабатывание техники танца модерн» с целью развития пластических возможностей тела.

Контроль знаний. Использование элементов танца «модерн» в постановках эстрадного характера, а также потенциально в постановках в стиле танца «модерн» для усиления художественной выразительности в постановках на серьезные и вечные темы к мероприятиям патриотической направленности.

Тема 16. Развитие техники исполнения джазового танца. Свинг, линди-хоп.

Разогрев. Мышечно-суставная разминка с использованием элементов танца «джаз-модерн»

положения рук - Jazz hand, V-положение, Terk position, Press-position.

Свинговый полукруг: свободное раскачивание конечностей принципом «свинг» рук, ног, корпуса

twist плеч; шейк плеч.

hip lift - подъем бедра вверх; shimmi; jelly rol.

Упражнения на работу голеностопа - prance, kick

Шаги в джазовой манере. – простой поступательный шаг с носка, с акцентом на счет «раз» тройные – триплет (два шага на три счета с окончанием в плие), шаги в рок-манере (на «и раз»), шаги в мюзикл-комеди-джаз манере - «брейк», «вог», «диско», «рэп». Связующие шаги: chasse, pas de bour-ree, glissade, coupe, degage.

Прыжки, повороты, вращения.

Изучение танцевальных этюдов используя стилизацию различных направлений хореографии. «Свинг», «Джайв», «Линди-хоп»

Свинг – демонстрация правильного положения корпуса и переноса веса на ноги. Свинг-хоп, кроссовер, «прогулка», дабл-тайм, «шуга-пуш»

Контроль знаний. Выученные танцевальные композиции для мероприятий праздничного содержания. «Свинг», «Джайв», «Линди-хоп»

Раздел V Танцевальные композиции
(практический, творческий)

Подготовка учащихся к сценической практике, участию в мероприятиях и концертах лицея. Разучивание и проработка танцевальных номеров. Проучивание танцевальных

композиций для мероприятий праздничного содержания. «В мире танца», «Мы любим танцевать», «В настроении». Флешмобы на основе современных танцевальных стилей. Различные стилизации направлений Твист. Диско. Хип-хоп. Брейк- данс. Бачата. Танцевальные композиции, связанные с профессиями данной академии.

Отработка техники исполнения в процессе репетиций. Участие в мероприятиях и концертах академии. Участие в городских конкурсах, фестивалях. Выступления проводятся не менее двух раз в полугодие.

Тема 18. Итоговая аттестация

В ходе осваивания образовательной программы, обучающиеся изучают теоретический материал и выполняют комплекс практических заданий в установленной последовательности.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, успешно освоившие учебный план программы. Итоговая аттестация проводится в форме участия в отчетном концерте.

КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/н	Раздел, тема	Кол-во часов		
			Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Раздел 1. Водные занятия. Тема1.Организационная работа на занятиях. Инструктаж по технике безопасности	3		
2.	Раздел II. Физическая подготовка. Базовые элементы танцевальных направлений (практический) Тема 2. Физическая подготовка. Спортивно-танцевальная разминка, тренинг с элементами фитнеса.	36		
3.	Тема3. Развитие техники исполнения, тренинг. Элементы танцевального направления хип-хоп New school (New Style, Freestyle.)	18		
4.	Тема 4. Развитие техники исполнения, тренинг. Элементы танцевального направления брейк данс (верхний). Электрик буги (electric Boogaloo), Robot, King tut (tutting)	18		
5.	Тема 5. Развитие техники исполнения, тренинг. Основы социального бального танца. Вальс, кадриль, полонез.	18		
6.	Тема 6. Тренинг, экзерсис танца модерн	18		
7.	Тема7. Развитие техники исполнения джазового танца. Свинг, линди-хоп.	18		
8.	Раздел III Танцевальные композиции (практический, творческий) Тема 8. Постановка и репетиции танцевальных номеров. «Яблочко»	24		
9.	Тема 8. Постановка и репетиции танцевальных номеров. «Большой вальс»	24		
10.	Тема 8. Постановка и репетиции танцевальных номеров. «Мы любим танцевать», флеш-моб «Паруса», «К 9 мая»	36		
18.	Тема 9. Итоговая аттестация	3		
	Итого:	**216**		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входной контроль проводится путем заполнения обучающимися анкеты входного контроля на первом занятии. Текущий контроль проявляется в виде следующих формах подведения итогов: регулярная рефлексия по итогам пройденного материала, подведение промежуточных итогов по окончанию изучения разделов ДОП. Итоговый контроль проводится путем заполнения обучающимися бланка итогового контроля на последнем занятии.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

№ п/п	Раздел программы. Тема.	Форма и технологии проведения занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические материал, техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Раздел I. Вводное занятие					
1.	Тема1.Организационная работа на занятиях (в классе). Инструктаж по технике безопасности	Форма урока: традиционная	Словесный: беседа;	Дидактический материал: тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы . Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер	Входной контроль. Опрос
Раздел II. Физическая подготовка. Базовые элементы танцевальных направлений (практический)					
2.	Тема 2. Физическая подготовка. Спортивно-танцевальная разминка, тренинг с элементами фитнеса	Форма урока: традиционная	Наглядный: показ практический	Дидактический материал: тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы . Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер	Самостоятельная работа
3.	Тема3. Развитие техники исполнения, тренинг. Элементы танцевального направления хип-хоп New school (New Style, Freestyle.)	Форма урока: традиционная	Наглядный: показ практический	Дидактический материал: тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы . Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер	Самостоятельная работа
4.	Тема 4. Развитие техники	Форма урока: традиционная	Наглядный: показ практический	Дидактический материал:	Самостоятельная работа

	исполнения, тренинг. Элементы танцевального направления брейк данс (верхний). Электрик буги (electric Boogaloo), Robot, King tut (tutting)			тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы . Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер	
5.	Тема 5. Развитие техники исполнения, тренинг. Основы социального бального танца. Вальс, кадриль, полонез	Форма урока: традиционная	наглядный: показ практический	Дидактический материал: тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы . Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер	Самостоятельная работа
6.	Тема 6. Тренинг, экзерсис танца модерн	Форма урока: традиционная	Наглядный: показ практический	Дидактический материал: тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы . Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер	Самостоятельная работа
7.	Тема7. Развитие техники исполнения джазового танца. Свинг, линди-хоп.	Форма урока: традиционная	Наглядный: показ практический	Дидактический материал: тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы . Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер	Самостоятельная работа
Раздел III Танцевальные композиции (практический, творческий)					
8.	Тема 8. Постановка и репетиции танцевальных номеров	Форма урока: традиционная	Наглядный: показ практический	Дидактический материал: тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы . Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер	Самостоятельная работа

9.	Тема 9. Итоговая аттестация	Форма урока: концертное выступление	практический	Дидактический материал: тематические электронные презентации по ТБ; презентация программы . Техническое оснащение: экран, проектор, компьютер	Самостоятельная работа

Список использованной и рекомендованной литературы

Списки литературы	
Список литературы для педагога.	• Марченко С.Е. Формирование эстетической культуры подростков в условиях самодеятельного хореографического коллектива. Омский государственный университет. 2014, стр. 179 • Аркина Н. Языком танца. – М., 1975 • Шереметьевская М. Танец на эстраде. – М., 1985 • Никитин В. Ю. Модерн джаз танец. – М.: ГИТИС, 2000. • Никитин В.Ю. Методика преподавания и композиция урока модерн джаз танца. М. Издательский дом «Один из лучших». 2006 • Никитин В.Ю. Джазовый танец. История. Методика. Практика. Учебное пособие. МГУКИ, 2014, 310 стр. • . Никитин В.Ю., Шварц И.Н. Композиция в современной хореографии. Учебное пособие. М.: МГУКИ, 2007, 164 стр • Азбука танцев. Донецк, 2004. • Как научиться танцевать. Спортивные бальные танцы. Ростов. 2004. • Психология танцевального спорта или что нужно знать, чтобы стать первым. М., 2000 • Газета для танцоров – «Звёзды над паркетом» (1997–2007) • Антонова Л.Ф. Фитнес и ваше здоровье. М.,2008 • Технические правила дисциплины «Хип-Хоп-аэробика» 2010-2012 г. по версии FISAF • Сиднева Л.В., Алексеева Е.П.: Учеб.пособие по базовой аэробике. – Москва. –2005. – с. 186. • Васильева Т. К. Секрет танца/ Т. К. Васильева. – СПб.: Диамант – Золотой век, 1997.- 480 с. • Школа танцев для юных. – СПб., 2003 • Танцы – начальный курс. – М., 2001 • Браиловская Л. В. Самоучитель по танцам/ Л. В. Браиловская. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003.-160 с. • Шипилина. И. А. «Хореография в спорте: учебник для студентов» • Захаров Р. В. Сочинение танца. - М.: «Искусство», 1983 • Уральская В. И. Природа танца. – М.: «Советская Россия», 1981
Список литературы для детей и родителей.	Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007

	Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 2017. М.А. Михайлова, Е.В. Горбина. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 2007. – С. 24 Танец будущего. Моя жизнь. А. Дункан, Киев, 1989. Сюжетные танцы, Москва «Советская Россия», 1985 г. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
Справочная литература	Балет. Энциклопедия М.: «Советская энциклопедия», 1981
Список сайтов	www.horeograf.com. Сайт посвящен хореографам и танцорам. ; http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html. Методические и дидактические разработки по хореографии. ; http://sov-dance.ru/ Национальная Академия Современной хореографии. ; Мастер-класс «Базовые элементы танцевального направления «Хип-хоп культура» https://www.youtube.com/watch?v=h9vCMcNTMLo ; http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnayatematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam (сборники по хореографии и танцам); Видео уроки по хип-хопу, тренер Д. Никитин (7 видео уроков по хип хопу; https://dancedb.ru/hip-hop/education/video/382/#tempVideo; http://www.horeograf.com (все для хореографии и танцоров); http://www.gallery.balletmusic.ru Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея.; . Урок Модерн Джаза Jazz Giordano https://www.youtube.com/watch?v=FBo1NVQejNo ; ТСЦ «Феерия». Открытый урок. Джаз танец. https://www.youtube.com/watch?v=kxdEKoCCK1
Дидактические материалы	Материально-техническое обеспечение программы: аудио материалы с фонограммами, видеография школ, стилей, техник, альбом с фотографиями выступлений творческого объединения, видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов, выступлений творческого объединения танцевальный станок; зеркальная стена; репетиционная форма; танцевальная обувь; музыкальный центр

Отделение дополнительного образования детей

АНКЕТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
для учащихся в системе дополнительного образования

Уважаемый учащийся, просим Вас ответить на следующие вопросы:
ФИО_____
ДООП_____

1.Посещаете ли Вы кружки вне СПбМТА?
Да Нет
Если да, то какие?_____
2. Посещали ли Вы ранее кружки СПбМТА:
если да, то какие? _____
если нет, то почему?
- посещал другие дополнительные занятия
- не устраивало расписание занятий
- не обладал информацией
- другое
3 Что послужило причиной выбора Вашей профессии?
_____
_____
4.Выберите варианты ответов, которые характеризуют Ваши творческие способности и увлечения:
- умею фотографировать
- пою и играю на музыкальных инструментах
- увлекаюсь историей Санкт-Петербурга
- люблю ходить в походы
- рисую и занимаюсь прикладным творчеством
- свой вариант_____
5.Обучаясь по программам дополнительного образования в СПБМТА, Вы хотите:
- научиться и совершенствовать умения по применению устной речи
- на практике применять свои творческие задатки
- усваивать информацию со слов педагога
- участвовать в конкурсах и выступать на соревнованиях
- укрепить здоровье
- усваивать информацию на практике с помощью технических средств
6. Какие мероприятия Вам были ли бы интересны?
_____
_____
7. Ваш пол: Мужской Женский
8. Сколько Вам полных лет? _____
9. Что такое для вас танец?_____
_____
10. Есть ли у вас опыт вступления в концертном
мероприятии?_____
11. Какие танцевальные номера вы знаете?_____
12. Знаете ли вы историю традиции курсантского вальса?
_____
13. Какие танцевальные направления вы
знаете?_____
_____
Спасибо за сотрудничество!