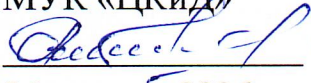


СОГЛАСОВАНО

Художественный руководитель

МУК «ЦКиД»

 С.А. Степанченко

26 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МУК «ЦКиД»

 М.Е. Петрова

26 августа 2026 г.



ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
студии современного танца «Шарм»

2026 год

Пояснительная записка

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми.

Актуальность программы

В «век гиподинамии», когда люди проводят большое количество времени сидя на диване, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными. Во-первых, танец – это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Во-вторых – искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Хореография является дополнительным резервом двигательной активности, источником здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения.

Цель: Оздоровительно-хореографическое развитие личности.

Задачи:

Обучающие:

- дать представление об основных направлениях хореографии: классический танец, народно-сценический танец, современный танец
- поддерживать правильную осанку, красивую походку;
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных танцевальных техник;
- умение правильно делать дыхательную и ритмическую гимнастику;
- осваивать умеренную физическую нагрузку в соответствии с возрастными ограничениями.

Развивающие:

- развивать силу, упругость и эластичность мышц;
- развить хореографическую память, внимание, выдержку;
- развивать музыкальные и творческие способности взрослых с учетом возможностей каждого человека средствами музыкальных движений;

Воспитывающие:

- вызвать интерес к танцу, эмоции, желание к самостоятельному выполнению;
- научить дисциплине на уроке;
- способствовать гармоничному развитию души и тела человека;
- воспитать вежливость в общении с педагогом и друг с другом.

Особенностью программы студии современного танца «Шарм» является совмещение нескольких танцевальных направлений и физической нагрузки, позволяющих осуществить комплексную хореографическую и оздоровительную подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Обучение идет по спиральной структуре – занятия с увеличивающейся степенью сложности, с переходом от теории к практике.

Срок реализации программы – 2 года.

Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся к концу года:

Знать:

- азы хореографического искусства;
- основные танцевальные ходы в различных конфигурациях;
- терминологию, использованную на уроке;
- принципы составления учебных комбинаций.

Уметь:

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- принимать исходное положение;
- выполнять упражнения, перестроения;
- соединять отдельные движения в танцевальную композицию.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Из них:	
			Теория	Практика
1	Введение	1	1	-
2	Ритмическая гимнастика	18	1	17
3	Силовые упражнения	16	1	15
4	Изучение разных хореографических направлений	8	8	-
5	Изучение видов кача	8	1	7
6	Постановка танцев	125	-	125
Всего		176	12	164

Содержание занятий 1 года обучения

№ темы	Тема	Теория	Практика
1.	Введение (1 час.)	• знакомство с правилами поведения в танцевальном зале, сведения по технике безопасности; • введение в образовательную программу, что мы будем изучать и зачем;	

		• сведения о форме занятий, о требованиях к внешнему виду	
2.	<i>Ритмическая гимнастика (18 час.)</i>	• ознакомление с комплексами упражнений; • индивидуальный подбор упражнений в зависимости от особенностей организма	• упражнения для разминки шеи (круговые движения, растяжка мышц и т.д.); • упражнения для разминки плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти (прокручивание вышеупомянутых частей тела и т.д.); • упражнения для разминки позвоночника и тазового дна (рывковые движения, наклоны корпуса и т.д.); • упражнения для разминки ног (растяжка мышц, прокручивание суставов стоп и т.д.)
3.	<i>Силовые упражнения (16 час.)</i>	• ознакомление с комплексами упражнений; • индивидуальный подбор упражнений в зависимости от особенностей организма	• Нагрузка на мышечный скелет (толкание груза вверх из положения полусидя, приседания в движении и т.д.) • Тренировка выносливости (бег на месте с повышением темпа и т.д.)
4.	<i>Изучение разных хореографических направлений (8 час.)</i>	• знакомство со стилем • изучение особенностей	
5.	<i>Изучение видов кача (8 часов)</i>	• изучение рисунков танцев • знакомство с шагами	• постановка теории в практику • закрепление практики
6.	<i>Постановка танцев (125 час.)</i>		• разучивание движений • разучивание связок • соединение связок • повторение изученного в танце

**Учебно-тематический план
2 года обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Из них:	
			Теория	Практика
1	Введение	1	1	-
2	Ритмическая гимнастика	18	1	17
3	Силовые упражнения	16	1	15
4	Изучение разных хореографических направлений	8	8	-
5	Изучение видов кача	8	1	7
6	Постановка танцев	125	-	125
Всего		176	12	164

**Содержание занятий
2 года обучения**

№ темы	Тема	Теория	Практика
1.	<i>Введение (1 час.)</i>	• знакомство с правилами поведения в танцевальном зале, сведения по технике безопасности; • введение в образовательную программу, что мы будем изучать и зачем; • сведения о форме занятий, о требованиях к внешнему виду	
2.	<i>Ритмическая гимнастика (18 час.)</i>	• ознакомление с комплексами упражнений; • индивидуальный подбор упражнений в зависимости от особенностей организма	• упражнения для разминки шеи (круговые движения, растяжка мышц и т.д.); • упражнения для разминки плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти (прокручивание вышеупомянутых частей тела и т.д.); • упражнения для разминки позвоночника и тазового дна (рывковые движения, наклоны корпуса и т.д.);

			• упражнения для разминки ног (растяжка мышц, прокручивание суставов стоп и т.д.)
3.	<i>Силовые упражнения (16 час.)</i>	• ознакомление с комплексами упражнений; • индивидуальный подбор упражнений в зависимости от особенностей организма	• Нагрузка на мышечный скелет (толкание груза вверх из положения полусидя, приседания в движении и т.д.) • Тренировка выносливости (бег на месте с повышением темпа и т.д.)
4.	<i>Изучение разных хореографических направлений (8 час.)</i>	• знакомство со стилем • изучение особенностей	
5.	<i>Изучение видов кача (8 часов)</i>	• изучение рисунков танцев • знакомство с шагами	• постановка теории в практику • закрепление практики
6.	<i>Постановка танцев (125 час.)</i>		• разучивание движений • разучивание связок • соединение связок • повторение изученного в танце

Методические рекомендации

1. Занятия с обучающимися следует проводить на оборудованной площадке. На одной из стен должно быть установлено зеркало. Так же необходимо наличие аудиоаппаратуры.

2. Заниматься следует в форме, которая должна отвечать эстетическим требованиям и не стеснять движения (купальники, короткие юбочки, шорты, футболка, носки, бальные тапочки).

3. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-демонстративный, игровой.

4. Методы воспитания: упражнение, убеждение, поощрение, мотивация.

5. Форма организации образовательного процесса: групповая.

6. Основное условие в проведении занятий – учитывать анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста. Занятия должны идти в хорошем темпе, избегая однообразия. Система упражнений, выстроенная с учетом всех необходимых правил и навыков, при условии многократного повторения. Соблюдая систематичность и постепенность занятий, поможет успешному выполнению требований программы.

7. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть решает следующие задачи:

организация воспитанников; ознакомление с задачами и содержанием занятия; подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основная часть направлена на совершенствование ранее разученных фигур, композиций. А так же освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительная часть позволяет снизить нагрузку, снять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

Содержание и методы проведения занятия меняются в зависимости от типа занятия, его места в микроцикле, от функционального состояния, возраста воспитанников.

8. Для индивидуального развития каждого ребенка имеет огромное значение отслеживание динамики развития его достижений. Разбор ошибок, недостатков и определение перспектив дальнейшего развития – вот то, что необходимо для успешного овладения танцем и становления ребенка как личности.

9. Составной частью обучения и воспитания коллектива является участие в открытых концертах, конкурсах. Такие выступления стимулируют работу, так как придают деятельности коллектива общественную значимость, делают её более целенаправленной и интересной.