ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г. Д. КОСТЫЛЕВА
ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЖЕМЧУЖНАЯ РОССЫПЬ»

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
ГБОУ гимназии № 426
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «27» сентября 2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 122 от «01» сентября2026 г.
Директор ГБОУ гимназии № 426
Санкт-Петербурга
_____Е.А.Стогова

Дополнительная общеразвивающая программа

Современные танцы «Фейерверк»

Срок освоения: 3 года
Возраст учащихся: 6 -12 лет

Разработчик: Охотникова Надежда Александровна
Должность: педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Пояснительная записка

Основное предназначение программы – познакомить учащихся с современными танцевальными направлениями, которые наиболее распространены среди молодежи и показать, как важно вести здоровый образ жизни.

Танец – это один из видов искусства, материалом для создания образа и художественных фигур в нем является человеческое тело. Ритмичные движения, пластика, выразительные позы – все это составляющие танца. Это искусство, позволяющее воплотить любую эмоцию, состояние души, передать чувства и настроения через движения своего тела, через перемещение в пространстве. Танец неразрывно связан с музыкой. Он как бы воплощает её содержание, передает композицию, задумку. Благодаря знакомству с разными стилями современного танца сложилась определённая система преподавания, которая помогает учащимся быстро овладеть основами выбранного хореографического направления.

Современные танцы – это отличный способ не только проявить и показать себя на танцполе, но также возможность лучше узнать самого себя, погрузиться в глубины самосознания. Занимаясь по данной программе, ребенок знакомится с современными танцевальными направлениями, которые наиболее распространены среди молодежи. Учащимся предоставляется возможность более подробно познакомиться с историей появления и развития того или иного современного танцевального стиля, особенностями соответствующей музыки, терминологией, овладеть базовыми движениями и комбинациями, которые развивают координацию, музыкальность, подвижность, научиться импровизировать. Комбинации составлены на основе движений, заимствованных из модных стилей хореографии. В комбинациях использованы все средства танцевальной выразительности, раскрывающие индивидуальность танцора.

Какой бы стиль вы ни выбрали, он поможет любому, даже самому застенчивому человеку раскрыться навстречу окружающим, проявить свою личность через движения под модные современные биты.

Воспитательная работа в объединении осуществляется в процессе освоения содержания ребенком дополнительной общеобразовательной программы. Программа позволяет определять воспитательные задачи и планируемые результаты в соответствии с образовательными потребностями детей, а также их родителей. Воспитание не ограничивается только занятиями по программе. За пределами учебного времени дети участвуют в воспитательных мероприятиях: объединения, отделения дополнительного образования детей «Жемчужная россыпь», гимназии №426 Санкт-Петербурга и других учреждений. Это способствует формированию социальной активности и межличностных отношений детей, педагогов, родителей. Привлекательность для детей и подростков творческой деятельности достигается, в том числе, посредством участия в ярких, эмоционально окрашенных мероприятиях и событиях — конкурсах, фестивалях, открытых показах, концертах и выставках, соревнованиях. Традиционные ежегодные мероприятия, служат не только пространством для демонстрации достижений, но и для осмысления ценностей, знакомства с идеями и правилами, социальными нормами, погружения в профессию. Немаловажно, что в подготовке воспитательных мероприятий и их проведении активное участие принимают сами дети и родители.

Основные характеристики программы:

Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая программа современные танцы «Фейерверк» имеет ***художественную*** *направленность,* т. к. в программу заложена идея приобщения детей к танцевальной культуре с помощью обучения их основам современного танца и импровизации.

Адресат программы:

Мальчики и девочки в возрасте от 6 до 12 лет.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Наличие базовых знаний по предмету не требуется.
Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется.
Отсутствие противопоказаний по физическому состоянию ребенка.

Актуальность программы:
В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Актуальность этой программы состоит в том, что благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы.

Отличительные особенности:
Данная программа отличается от уже существующих тем, что она предусматривает теоретическую (во время практического занятия), физическую, хореографическую подготовку, а также включает в себя знакомство с различными танцевальными стилями. Помимо обучения хореографии, большое внимание уделяется физической подготовке: включены упражнения на развитие всех групп мышц, гимнастика и растяжка.
Новизна программы состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей. Дать более углубленные знания обучающимся в области хореографического искусства.

Уровень освоения программы - базовый.

Объем и срок освоения программы*:*
Количество учебных часов за первый год обучения: 144
Количество учебных часов за второй год обучения: 144
Количество учебных часов за третий год обучения: 216
Общее количество учебных часов 504
Срок реализации программы: 3 года.
Занятия проводятся на 1 и 2 году обучения 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятий исчисляется в академических часах — 45 минут; на 3 году обучения 3 раза в неделю по 2 часа- продолжительность занятий исчисляется в академических часах — 45 минут .

Цель: формирование и развитие творческих способностей учащихся средствами хореографической деятельности, способствующими самовыражению детей через движения.

Задачи:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

Обучающие:

- Формировать умение понимать «язык» движений, их красоту;
- Развитие познавательного интереса к современному искусству;
- Приобретение умения слушать и чувствовать музыку;
- Художественно просветить детей, привить интерес к искусству танца;
- Формировать необходимые исполнительские знания, умения и навыки;
- Формировать знания о здоровом образе жизни;

Развивающие:

- Развить мышечную силу, гибкость, выносливость;
- Развить чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимание;
- Приобрести гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство;
- Развить творческие способности обучающихся;
- Развить коллективную и творческую деятельность;
- Развить эмоционально-волевые качества;
- Развить мотивацию к ведению здорового образа жизни;

Воспитательные:

- Воспитать внимание, дисциплинированность, волю и самостоятельность;
- Воспитать чувство дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- Формировать нравственные представления;
- Формировать творческое отношение к выполняемой работе;
- Воспитать стремление к самосовершенствованию и дальнейшей самореализации;

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- взаимопомощь, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- дисциплинированность;
- способность ставить цели и строить жизненные планы;
- трудолюбие и упорство в достижении к цели.
-

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- способность сознательно организовывать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность к целеполаганию, включающего способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- владение основами самоконтроля, самооценки, включающими умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- способность к выстраиванию своей собственной траектории развития.

Познавательные:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

- умение сравнивать, анализировать и обобщать факты;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение составлять свои композиции по собственному замыслу;
- умение формулировать и обосновывать собственную точку зрения;
- умение представлять результаты своей деятельности в виде творческой работы, презентации, проекта по хореографии;

Коммуникативные:

- умение осознанно использовать неречевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности на занятиях;
- умение сотрудничать с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе;
- умение учитывать намерения и способы коммуникации одноклассников, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- умение устанавливать необходимые контакты с другими людьми;
- умение признавать свои ошибки, быть терпимым к точке зрения других;
- умение вести дискуссию, корректно высказывать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;

Предметные результаты:

Учащиеся должны знать:

- Различные направления современного танца;
- Правила сценической культуры и применять их;
- Характер исполнения танцев;
- Влияние танца на здоровый образ жизни;
- Новые направления и виды хореографии и музыки;
- Классические термины;

Учащиеся должны уметь:

- Танцевать разные направления современного танца;
- Использовать в танце приобретенные навыки сценической культуры;
- Исполнять танцы в соответствии с характером данного танца;
- Определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- Четко определять начало и конец музыкальной фразы, согласовывать движения с музыкой, считать под музыку свои движения;
- Выполнять простые и сложные элементы спортивного танца;

Организационно-педагогические условия реализации ДОП.

Язык реализации: русский, государственный язык Российской Федерации.
Форма обучения: очная
Особенности реализации программы:
Важными компонентами эффективного занятия являются создание благоприятного эмоционального фона, психологического комфорта, ситуации успеха, обеспечение личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к учащимся.

Особенности организации образовательного процесса: дети, занимающиеся в танцевальных коллективах, приобретают стройную осанку, начинают легко, свободно, грациозно двигаться, избавляются от таких физических недостатков, как сутуловатость, опущенная во время ходьбы голова, привычка ставить ноги носками внутрь и т.п. У них

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

улучшается координация движений. Растет также культура поведения: они привыкают более внимательно и вежливо относиться к своим товарищам, находят общие интересы с ними, начинают чувствовать себя членами одного коллектива. Между девочками и мальчиками, у которых в младшем и переходном возрасте иногда появляется не совсем дружелюбное отношение друг к другу, постепенно устанавливаются простые и дружеские отношения. Дети начинают ярко чувствовать эстетику поведения в быту, подтянутость и вежливость становится нормой поведения. Они заботливо следят за своей внешностью, за чистотой, аккуратностью, изяществом своего костюма и прически. Нельзя не упомянуть и о сплоченности, которая отличает хорошо организованный хореографический коллектив.

Условия набора в коллектив: в объединение принимаются все желающие с 6 лет на добровольной основе. Наличие специальных знаний и умений по хореографии не требуется. В течение учебного года в объединение могут быть приняты все желающие, прошедшие собеседование, при наличии свободных мест.

Условия формирования групп: разновозрастная группа, возможен дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения по результатам собеседования, при условии наличия свободных мест.

Количество учащихся в группе: 1 год обучения не менее 15 человек, 2 год обучения не менее 12 человек, 3 год обучения не менее 10 человек.

Формы организации занятий: работа осуществляется в групповой, в индивидуальной форме или всем составом объединения.

Формы проведения занятий:

Основной формой организации деятельности является учебное занятие. Оно может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: практическое занятие, беседа, концерт, репетиция, практическое занятие и т. д. Сводные репетиции проводятся со всем концертным составом для постановки хореографических композиций. Индивидуальные занятия проводятся для постановки сольного номера, работы над образом, отработки отдельных партий, элементов используются индивидуальные занятия. *Формы подачи учебного материала в ходе использования дистанционных образовательных технологий:*

- индивидуальные консультации в режиме on-line, данная форма организации образовательного процесса позволяет оперативно оказывать индивидуальную помощь учащимся по освоению отдельных тем или разделов программы;
- самостоятельная работа (асинхронно, on-line).

Групповые, по подгруппам. Комбинированное занятие.

Формы организации деятельности учащихся:

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: показ, объяснение, беседа);
- коллективная (организация взаимодействия между всеми детьми одновременно: групповой показ, репетиция, творческое дело, выполнение задания.);
- групповая (совместные действия, общение, взаимопомощь: работа в малых группах, группах сменного состава, в парах);
- индивидуальная (для коррекции пробелов в знаниях, отработки отдельных навыков, работа с отстающими).

Материально-техническое оснащение:

1). Зал для занятий хореографией (малый спортивный зал, актовый зал);

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

2) Аудиоаппаратура;
3) Комната для хранения сценических костюмов, различного инвентаря;
4) Раздевалка;
5) Гимнастические коврики – 15 шт.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие		**2**	**1**	**1**	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение.
Раздел 2. Музыкальное движение		**16**	**5**	**11**	
2	Музыкально – ритмическое воспитание	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
3	Приемы музыкально – двигательной выразительности	4	1	3	
4	Варианты шагов на разный ритмический счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа
5	Движения для корпуса по ритму	2	1	1	Беседа, наблюдение, практическая работа
6	Умение правильно считать ритм	2	1	1	Беседа, наблюдение, практическая работа, кроссворд.
Раздел 3. Современные танцевальные направления		**96**	**22**	**64**	
7	R’n’B	20	5	15	Беседа, наблюдение, практическая работа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

8	Разбор и разучивание танцевальных элементов R'n'B под счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа, кроссворд.
9	Основные танцевальные движения R'n'B под счет и под музыку	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа, кроссворд.
10	R'n'B (Связка движений)	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа
11	Hip – Hop	20	5	15	Беседа, наблюдение, практическая работа
12	Разбор и разучивание танцевальных элементов Hip-hop под счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа
13	Движения Kriss Kross, Flava Flave	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа, кроссворд. .
14	Движения Shamrock, The Skate	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа
15	Движение Pee Wee Herman	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа, кроссворд.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

16	Движения Wu-tang clan, The Slide	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа
17	Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4, 3/4	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа .
18	Позиции рук и ног	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа
19	Повторение материала	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа, кроссворд.
20	Элементы пластики рук и корпуса	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа
Раздел 4. Физическая подготовка		**14**	**2**	**12**	
21	Укрепление мышц пояса и рук	6	1	5	Беседа, наблюдение, практическая работа
22	Укрепление мышц ног и брюшного пресса	4	-	4	Беседа, наблюдение, практическая работа
23	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа
Раздел 5. Стретчинг		**12**	**2**	**10**	
24	Растяжка на партере	6	1	5	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

					Беседа, наблюдение, практическая работа
25	Движения для шпагата	6	1	5	Беседа, наблюдение, практическая работа
Раздел 6. Итоговое и контрольное занятия		**4**	**1**	**3**	
26	Контрольное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение, практическая работа
27	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, наблюдение, практическая работа
Итого		**144**	**33**	**111**	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие		**2**	**1**	**1**	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение.
Раздел 2. Музыкальное движение		**16**	**3**	**13**	
2	Музыкально – ритмическое воспитание	4	-	4	Беседа, наблюдение, практическая работа.
3	Приемы музыкально – двигательной выразительности	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
4	Варианты шагов на разный ритмический счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
5	Движения для корпуса по ритму	2	1	1	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

					Беседа, наблюдение, практическая работа.
6	Умение правильно считать ритм	2	-	2	Беседа, наблюдение, практическая работа.
Раздел 3. Современные танцевальные направления		**96**	**22**	**64**	
7	Терминология современного танца	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
8	House dans	20	5	15	Беседа, наблюдение, практическая работа.
9	Разбор и разучивание танцевальных элементов House dance под счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
10	Основные танцевальные движения House dance под счет и под музыку	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
11	Corkscrew повороты	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
12	Zumba	10	4	8	Беседа, наблюдение, практическая работа.
13	Разбор и разучивание танцевальных элементов Zumba под счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
14	Репетиционно-постановочная работа	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
15	Street – dance	10	2	8	Беседа, наблюдение, практическая работа.
16	Разбор и разучивание танцевальных элементов Street-dance под счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
17	Репетиционно-постановочная работа	4	1	3	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

					Беседа, наблюдение, практическая работа.
18	Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4, 3/4	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
12	Позиции рук и ног	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
13	Повторение материала	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
14	Элементы пластики рук и корпуса	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
15	Соединение разученных движений в танец	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
Раздел 4. Физическая подготовка		**14**	**2**	**12**	
16	Укрепление мышц пояса и рук	6	1	5	Беседа, наблюдение, практическая работа.
17	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	4	-	4	Беседа, наблюдение, практическая работа.
18	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
Раздел 5. Стретчинг		**12**	**2**	**10**	
19	Растяжка на партере	6	1	5	Беседа, наблюдение, практическая работа.
20	Движения для шпагата	6	1	5	Беседа, наблюдение, практическая работа.
Раздел 6. Итоговое и контрольное занятия		**4**	**1**	**3**	
21	Контрольное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

22	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, наблюдение.
Итого		**144**	**33**	**111**	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем программы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие		**2**	**1**	**1**	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение.
Раздел 2. Музыкальное движение		**26**	**3**	**23**	
2	Музыкально – ритмическое воспитание	4	0	4	Беседа, наблюдение, практическая работа.
3	Приемы музыкально – двигательной выразительности	14	1	13	Беседа, наблюдение, практическая работа.
4	Варианты шагов на разный ритмический счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
5	Движения для корпуса по ритму	2	1	1	Беседа, наблюдение, практическая работа.
6	Умение правильно считать ритм	2	-	2	Беседа, наблюдение, практическая работа.
Раздел 3. Современные танцевальные направления		**138**	**22**	**116**	
7	Терминология современного танца	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
8	House dans	42	5	37	Беседа, наблюдение, практическая работа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор
28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

9	Разбор и разучивание танцевальных элементов House dance под счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
10	Основные танцевальные движения House dance под счет и под музыку	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
11	Corkscrew повороты	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
12	Zumba	20	4	16	Беседа, наблюдение, практическая работа.
13	Разбор и разучивание танцевальных элементов Zumba под счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
14	Репетиционно-постановочная работа	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
15	Street – dance	20	2	18	Беседа, наблюдение, практическая работа.
16	Разбор и разучивание танцевальных элементов Street-dance под счет	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
17	Репетиционно-постановочная работа	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
18	Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4, 3/4	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
12	Позиции рук и ног	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
13	Повторение материала	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
14	Элементы пластики рук и корпуса	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24

15	Соединение разученных движений в танец	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
Раздел 4. Физическая подготовка		**24**	**2**	**22**	
16	Укрепление мышц пояса и рук	6	1	5	Беседа, наблюдение, практическая работа.
17	Укрепление мышц брюшного пресса, формирование осанки	14	-	14	Беседа, наблюдение, практическая работа.
18	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Беседа, наблюдение, практическая работа.
Раздел 5. Стретчинг		**22**	**2**	**20**	
19	Растяжка на партере	16	1	15	Беседа, наблюдение, практическая работа.
20	Движения для шпагата	6	1	5	Беседа, наблюдение, практическая работа.
Раздел 6. Итоговое и контрольное занятия		**4**	**1**	**3**	
21	Контрольное занятие	2	1	1	Беседа, наблюдение.
22	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, наблюдение.
Итого		**216**	**57**	**159**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 426 ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г.Д. КОСТЫЛЕВА, Стогова Елена Анатольевна, Директор

28.08.26 10:29 (MSK) Сертификат 94419389B1037062F136E593C2A2AD24