



Правительство Санкт-Петербурга  
Комитет по образованию

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей №126  
Калининского района Санкт-Петербурга

---

**Принята**

Педагогическим советом  
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 30.08.2024

**Утверждена**

Приказом 17/4 от 15.01.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Медиаритм»

(социально-гуманитарная направленность)

возраст обучающихся 7-12 лет

Год обучения: 1

Разработчики:

Лукьяненко Анна Александровна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Медиаритм» социально-гуманитарной направленности.

### **Актуальность ДОП**

Хореография способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно – творческая и танцевальная способность, фантазия. Память, обогащается кругозор. Занятия по хореографии направлены на воспитания организованной, гармонически развитой личности.

Программа направлена на актуализацию интереса подрастающего поколения к отечественной и зарубежной культуре и современным тенденциям в искусстве, понимания художественных образов посредством выразительных средств вокала и хореографии, через палитру красок ощутить насыщенность шедевров культуры. А также уметь проявить себя, работать сообща, учиться саморазвитию и способности к публичным выступлениям.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга, и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

**Цель программы:** обучение творческому исполнению танцевальных движений и передаче образов через движения, формирование социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики и танца.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- формирование знаний об основных хореографических понятиях;
- обучение навыкам концертной деятельности;
- формирование специальных навыков и умений по хореографии;

#### **Развивающие:**

- развитие интереса к хореографическому искусству и медиа;

- развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
- развитие нравственно-коммуникативных качеств через учебно-практическую деятельность;
- развитие восприятия, внимания, памяти, мышления;
- развитие творческих способностей;
- развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;
- укрепления здоровья и иммунитета за счет физических упражнений и двигательной активности.

#### **Воспитательные:**

- воспитание эстетического восприятия;
- воспитание таких качеств, как внимание, целеустремлённость, собранность, работоспособность, коллективизм
- создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей;
- воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

##### **Личностные:**

- стремление к здоровому образу жизни, морально-волевые личностные качества;
- уважительное отношение к сверстникам и взрослым, чувство этики, вежливости и такта;
- познавательная и жизненная активность, самостоятельность;
- навыки общения, коммуникабельность, контактность и доброжелательность при решении творческих задач, чувство взаимопомощи;
- трудолюбие, стремление к достижению творческих результатов, гражданская позиция, направленная на защиту уважительного отношения к собственному выбору дальнейшего профессионального развития;
- позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки, быть ориентированными на успех;
- художественный вкус, художественно-творческое мышление, интерес к искусству, культурным традициям и мероприятиям.

##### **Метапредметные:**

- развито умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- сформированы навыки познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыки разрешения проблем;
- способности и готовности к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- сформировано и развито художественное мышление, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике.

##### **Предметные:**

- владеет техникой современного хореографического движения контемпорари, джаз-

танца (выполняет танцевальные элементы, требующие применения анатомических знаний и понимания биомеханических принципов движения тела, рисунка танца, знаний особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, элементов и основных комбинаций, правил исполнения танцевальных комбинаций и импровизаций);

- обучен основным принципам контемпорари, джаз-танца (правильного дыхания, принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств, осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже);
- овладел комплексом специальных хореографических упражнений, способствующих развитию умений и навыков, соблюдения требований к безопасности при выполнении танцевальных движений, навыков музыкально-пластического интонирования, навыков сохранения собственной физической формы;
- владеет достаточным уровнем культуры исполнения контемпорари, джаз-танца.

### **Условия набора в коллектив**

Запись в коллектив осуществляется без специальных отборочных мероприятий, желание школьников танцевать – это и есть основной отборочный критерий.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на освоение в течение 1 года учащимися в возрасте от 7-12 лет.

### **Условия формирования групп, количество учащихся.**

В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. В группе по норме наполняемости должно быть не менее 15 человек.

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно участие детей в Программе наставничества ГБОУ школы №580 Приморского района Санкт-Петербурга (в качестве наставников - дети от 15 лет, в качестве наставляемых - дети от 11 лет).

### **Особенности организации образовательного процесса**

При реализации данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В соответствии со Стандартом безопасной деятельности Отделения дополнительного образования детей ГБОУ школы № 580 Приморского района Санкт-Петербурга, организация образовательного процесса в 2022-2023 учебном году осуществляется со следующими особенностями.

1. В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается в штатном режиме, функционирование групп обеспечивается с соблюдением мер профилактики.

2. В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе предусмотрен вариативный план, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Данная программа имеет **общекультурный уровень** освоения. Она состоит из

следующих разделов:

1. Вводное занятие.
2. Эстрадный (современный) танец.
3. Основы джаз-модерн танца.
4. Ритмические и образные танцы (импровизация), элементы музыкальной грамоты.
5. Репетиционная деятельность.
6. Итоговое занятие.

**Формы проведения занятий по программе:**

Практическая работа;  
Мастер-классы;  
Занятие-конкурс/батл;  
Занятие-обсуждение;  
Тренинг.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства ансамбля в целом.

**Кадровое обеспечение:**

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист-педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	0,5	0,5	Устный опрос
2	Современный (контемпорари) танец	13	1	12	Творческий показ
3	Основы джаз-модерн танца	22	1	21	
4	Ритмические и образные танцы	22	1	21	
5	Репетиционная деятельность	11	1	10	
6	Итоговые занятия	3	0,5	2,5	
ИТОГО		72	5	67	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во уч. недель	Кол-во уч. дней	Кол-во уч. часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	26.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

**Теория:** В занятие входит рассказ педагога о программе обучения, знакомство с родителями, требования к танцевальной форме, обуви, о культуре поведения в коллективе и в танцевальном зале. Беседа по технике безопасности. Формирование групп по возрасту, медицинские показания для занятий танцами, расписание занятий.

#### Раздел 2. Современный (контемпорари) танец (13 часов)

**Теория:** Беседа об отличительных особенностях эстрадного танца от других направлений

**Практика:** Знакомство с нестандартными положениям головы, рук, корпуса и ног эстрадного танца; разучивание свинговых элементов и включение их в комбинацию; развитие умения двигаться синхронно; разучивание комбинаций, развивающих ритмопластику движений; изучение особенностей перестроения, согласности эстрадного танца; выполнение усложненных упражнений на координацию движений рук, головы, корпуса и ног; разучивание музыкально-пластических этюдов; Мастер-классы.

#### Раздел 3. Основы джаз-модерн танца (22 часов)

**Практика:** Изучение и отработка поворотов и вращений в стиле джаз-модерн; разучивание комбинаций с поворотами и вращениями в стиле джаз-модерн; постановка этюда, основанного на поворотах и вращениях; разработка заданного элемента от простого к сложному – танцевальная импровизация; самостоятельное составление; разучивание этюда в стиле джаз-модерн; работа над образами и характерами изученного этюда; отработка синхронности исполнения этюда; сценическая практика. исполнение изученного этюда на сценической площадке. Занятия-конкурсы и Мастер-классы.

#### Раздел 4. Ритмические и образные танцы (22 часа)

**Теория:** Характер музыки, темп, строение музыкального произведения (вступление, части).

**Практика:** Ритмические упражнения и игры под музыкальный счёт для развития музыкального слуха и внимания- с предметом и без него. Задание на развитие творческих способностей детей: импровизации, музыкальные этюды. Умение слушать музыку, определять её характер, находить сильную долю. Умение выполнять движения в разных темпах. Тренинг: «Окраска движений с помощью эмоций, мимики и характера».

#### Раздел 5. Репетиционная деятельность (11 часов)

**Практика:** В первый год обучения учащиеся узнают такие понятия, как: **Танцевальная связка** — это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации. **Танцевальная комбинация** - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки. Разучивание танцевальных номеров.

#### Раздел 6. Итоговое занятие (3 часа)

**Теория:** Анализ занятия-конкурса по современному танцу, выступления на Класс-концерте и Отчетном концерте. Подведение итогов.

**Практика:** Участие в занятии-конкурсе по современному танцу, выступление на Класс-концерте и Отчетном концерте.

## V. МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Методические материалы

#### **Методики, методы и технологии:**

В основу разработки программы положены педагогические технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся.

Методы и приемы обучения, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

**Наглядный метод** включает в себя разнообразные приемы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец;
- показ движения лучшими исполнителями;
- наглядно-слуховой приём;
- использование наглядных пособий.

**Словесный метод** состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ;
- инструкция;
- беседа;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- прием раскладки хореографического па.

**Практический метод** обогащен комплексом приёмов:

- игровой приём;
- комплексный прием обучения;
- динамичность (повторяемость движений);
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- развитие пластических линий;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый.

**Входной контроль** – оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений.

**Текущий контроль** – оценка уровня и качества освоения тем программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела.

#### **Критерий 1. Владение техникой танца.**

**Высокий уровень 3 балла** – технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

**Средний уровень 2 балла** - грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);

**Начальный уровень 1 балл** - исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.

## **Критерий 2. Творческое исполнение.**

**Высокий уровень 3 балла** – самостоятельное, хореографически грамотное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;

**Средний уровень 2 балла** – грамотное исполнение с небольшими недочетами или слабо выраженное отсутствие инициативы в творчестве.

**Начальный уровень 1 балл** – исполнение с большим количеством недочетов, отсутствие самостоятельности и интереса к творчеству.

## **Критерий 3. Умение импровизировать и проявлять себя.**

**Высокий уровень 3 балла** – хореографически грамотное исполнение, умение импровизировать, проявление активности на занятиях и личной заинтересованности, ответственное отношение к танцу.

**Средний уровень 2 балла** – грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном), знания о танце и импровизации относительно хорошие;

**Начальный уровень 1 балл** – отсутствие выраженного интереса танцам, импровизация дается с трудом, исполнение с небольшими недочетами.

По итогам промежуточного контроля в диагностическую карту (Приложение 1) вносятся баллы по 3 критериям. В конце года определяется уровень освоения программы по сумме баллов:

**От 24 до 19 баллов – Высокий уровень (В)**

**От 18 до 12 баллов – Средний уровень (С)**

**От 11 до 8 баллов – Начальный уровень (Н)**

**Итоговый контроль** – оценка и качество освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года. Проводится в форме отчетного концерта с видео- и фотосъемкой.

## **Список литературы:**

1. Буренина А. Ритмическая мозаика: Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб: ЛОИРО, 2000.
2. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.
3. Васильева Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств. - М., 1993.
4. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. - М., 1968. 1998.
5. Конорова Е. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. – М., 1963.
6. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. – М., 1980.
7. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений СПО. – М.: Век информации, 2009.
8. Холл Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам // Джим Холл; пер. с англ. Т. Сидориной. – М.: АСТ: Астрель, 2009.
9. Вихрева Н. Экзерсис на полу. - М.: МГАХ, 2004.
10. Левин М. Гимнастика в хореографической школе. - М.: Терра-Спорт, 2001.
11. Буренина А. Ритмическая мозаика. - СПб., 2000.
12. Горшкова Е. От жеста к танцу. - М.: Гном и Д, 2004.
13. Э.Жак Далькроз. Ритм. -М.-Классика –XXI, 2006.
14. Князев Б. Партерная гимнастика или школа танца без станка.
15. Ваганова А. Основы классического танца. – СПб.: Ланб, 2001.

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ А.А. Рагимова

Приказ 17/4 от 15.01.2025

Календарно-тематический план 1-го года обучения 1-я группа

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			план	факт
<b>СЕНТЯБРЬ</b>				
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1		
2	Вводное занятие по современному танцу	1		
3	Основы постановки корпуса	1		
4	Позиции рук и ног	1		
5	Танцевальные уровни	1		
6	Свинг-элементы	1		
7	Комбинации в кроссе	1		
8	Синхронное движение	1		
<b>ОКТАБРЬ</b>				
9	Комбинации в партере	1		
10	Мастер-класс по hip-hop	1		
11	Разучивание танцевальных комбинаций	1		
12	Подскоки и элементы продвижения по залу	1		
13	Знакомство с импровизацией	1		
14	Мастер-класс по импровизации	1		
15	Комбинации в парах	1		
16	Вводное занятие (джаз-модерн)	1		
17	Изоляция и ее формы	1		
18	Флэт бэк и работа рук, комбинации	1		
<b>НОЯБРЬ</b>				
19	Джазовые комбинации на середине зала	1		
20	Комбинации в кроссе	1		
21	Прыжки	1		
22	Джазовые комбинации в продвижении	1		
23	Джазовые комбинации в продвижении	1		
24	Партерные элементы	1		
25	Образы и работа с музыкой	1		
26	Образы и работа с музыкой	1		
<b>ДЕКАБРЬ</b>				
27	Импровизация в джазовом танце	1		
28	Комбинации в кроссе	1		
29	Танцевальные рисунки	1		
30	Растяжка	1		
31	Занятие-конкурс по современным танцам	1		
32	Этюды в современном танце	1		
<b>ЯНВАРЬ</b>				
33	Разучивание танцевальных комбинаций	1		

34	Разучивание танцевальных комбинаций	1		
35	Комбинации в кроссе	1		
36	Занятие по развитию данных	1		
37	Занятие по развитию данных	1		
38	Партерные элементы	1		
39	Партерные элементы	1		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>				
40	Комбинации по джазу в паре	1		
41	Вводное занятие по образному танцу	1		
42	Характер музыки и ее особенности	1		
43	Импровизация под заданную музыку	1		
44	Тренинг: «Окраска движений с помощью эмоций, мимики и характера»	1		
45	Эмоции в танце	1		
46	Движение на сцене	1		
<b>МАРТ</b>				
47	Пластичность и ритмичность	1		
48	Выразительность в танце	1		
49	Мастер-класс по выразительности на сцене	1		
50	Развитие пластичности	1		
51	Развитие музыкальности	1		
52	Танцевальный этюд «Подари движение»	1		
53	Партерная гимнастика	1		
54	Импровизация	1		
<b>АПРЕЛЬ</b>				
55	Танцевальные перфомансы: что это?	1		
56	Танцевальные перфомансы	1		
57	Занятие-обсуждение «Танцевальные перфомансы»	1		
58	Мимика в танце	1		
59	Пантомимика в танце	1		
60	Мастер-класс по импровизации	1		
61	Танцы в парах	1		
62	Постановка танцевальных дуэтов	1		
63	Занятие-конкурс «Золотая маска»	1		
64	Репетиция танцевальных номеров	1		
<b>МАЙ</b>				
65	Репетиция танцевальных номеров	1		
66	Репетиция танцевальных номеров	1		
67	Репетиция танцевальных номеров	1		
68	Класс-концерт	1		
69	Подготовка к отчетному концерту	1		
70	Подготовка к отчетному концерту	1		
71	Подготовка к отчетному концерту	1		
72	Отчетный концерт	1		

Диагностическая карта отслеживания результативности обучения по программе  
«Медиаритм»

Группа 1-го года обучения  
учебный год 2024 - 2025  
педагог Лукьяненко А.А.

даты проведения промежуточного контроля:

вход: \_\_\_\_\_

1 полугодие: \_\_\_\_\_

2 полугодие \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия И.О. учащегося	Владение техником танца			Творческое исполнение			Умение импровизировать и проявлять себя			
		вход	1 п/г	2 п/г	вход	1 п/г	2 п/г	вход	1 п/г	2 п/г	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
	ИТОГО:										