

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ г. САРОВ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Молодежный центр» города Сарова
(Молодежный центр)

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 5 от 17.06.2026г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор Молодежного центра

/ Березкина В.В.

Приказ № 63.01-17/ 242 от 14.04.2026г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Студии современного танца
«Славянский код»

Направленность: художественная
Возраст обучающихся: от 16 до 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Югова Д.В.,
педагог дополнительного образования

г. Саров
2026 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
	1.1. Актуальность, новизна программы	3
	1.2. Направленность программы	3
	1.3. Отличительные особенности программы	4
	1.4. Адресат программы	4
2.	Цель и задачи программы	4
3.	Срок реализации и формы обучения	5
4.	Ожидаемый результат	6
5.	Учебный план. Содержание учебного плана.	7
6.	Аттестация обучающихся по программе	11
7.	Материально-техническое обеспечение	12
8.	Список используемой литературы	13
9.	Приложение 1. Примерные задания по импровизации для обучающихся	14

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа студии современного танца «Славянский код» (далее по тексту – программа) составлена согласно нормативно-правовой документации, регламентирующей содержание, организацию и оценку качества подготовки обучающихся:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1. Актуальность, новизна программы

В настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает хореография.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности – основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно развивать современное танцевальное искусство среди молодых людей.

Искусство танца – это средство воспитания и развития личности обучающегося, которое способно создать благотворную почву для раскрытия его потенциальных возможностей. Занятия танцами развивают физические качества, формируют правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала в группе.

1.2. Направленность программы

Данная программа художественной направленности.

Танец – древнейший вид искусства. Истоки танцевального искусства заложены в глубокой древности. Свидетельство тому – наскальные рисунки с изображением танцующих фигур, созданные в период неолита (8 – 5 тысяч лет до н.э.). Появление танца связано с осознанием ритма в качестве сопровождения определенной последовательности телодвижений. Он был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Уже на первом этапе

своего существования танец пытался в обобщенной форме отображать действительность, отбирать наиболее характерные ее черты, придавать им определенный образ. Во все времена танец играл важную роль в общественной жизни человека. Танец, присущий тому или иному народу, ярко показывает его национальные особенности, неповторимые орнаменты рисунков и манеру движений, своеобразие пластики. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Он раскрывает творческие способности человека, воспитывает его художественный вкус и любовь к прекрасному.

1.3. Отличительные особенности программы

Содержание программы включает в себя обширный материал, в том числе, разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки, игровой и теоретический материал, которые используются на всех занятиях. Содержание материала постепенно усложняется.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе обучающихся, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности каждого. Данная программа направлена на усиленное развитие спортивно-оздоровительного развития современных студентов и повышение их общей культуры с помощью средств хореографии и в частности программы студии современного танца «Liberty».

Программа направлена на обучение умению танцевать красиво, двигаться в свободной непринуждённой манере и владеть ритмопластикой танца, а также решение спортивно-оздоровительных задач.

Данная программа предполагает организацию педагогом не только занятий, творческих отчетов и выступлений, но и организацию досуга обучающихся, что в дальнейшем складывается в добрые традиции коллектива.

1.4. Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся с 16 до 18 лет.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – обучение начальным навыкам современного танцевального искусства, воспитание хореографической культуры, формирование навыков выполнения физических и танцевальных упражнений.

Задачами программы являются:

Обучающие:

- познакомить с правилами здорового образа жизни;

- формировать знания о современных танцевальных стилях;
- формировать знания базы современной хореографии;
- формировать навыки физического самосовершенствования, самоконтроля;
- формировать умение импровизировать.

Развивающие:

- совершенствовать физические качества: развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- развивать чувство ритма, музыкального слуха;
- развивать память на движения, развитие внимания, умение согласовывать движения танца с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;
- формировать умения эмоционального выражения через танец;

Воспитательные:

- формировать коммуникативные навыки;
- формировать стремление к двигательной активности;
- способствовать формированию чувства ответственности, упорства, силы воли;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной.

Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

3. Срок реализации и формы обучения

Условия реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (36 недель), 6 час/неделю, 216 час/год. Количество обучающихся – 15 человек. Для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий танцами.

Работа программы строится на принципах:

- систематичности;
- доступности;
- индивидуальности;
- последовательности;
- учёта уровня развития интересов обучающихся и возрастных особенностей;
- формирования основ здорового образа жизни.

Каждое занятие включает:

- организационную часть;
- теоретические основы;

- разминку;
- общефизическую подготовку;
- ритмические упражнения;
- изучение базовых танцевальных элементов;
- подведение итогов занятия.

При реализации программы количество часов обучения не меняется. Возможно некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости обучающихся в объединении, от скорости усвоения программного материала.

4. Ожидаемый результат

Личностные результаты:

- укрепление и развитие мышечного аппарата;
- развитие чувства ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, выразительность движений;
- музыкально-ритмические навыки;
- координация движений, пластичность;
- умение ориентироваться в пространстве (в хореографическом зале);
- умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, музыкальными образами, передавать несложный музыкальный ритмический рисунок;
- общение в коллективе, проявляя дружелюбие и активность;
- дисциплина, проявление ответственности и выдержки на протяжении всего занятия.

Метапредметные результаты:

- выработать творческую дисциплину;
- учиться саморегуляции (самоконтролю);
- учиться развивать различные части тела;
- развивать двигательную память, моторику, координацию и пластику движений;
- пробовать применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач вместе с другими учащимися.

Предметные результаты:

- овладение необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоение опыта специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

По окончании программы обучающиеся должны:

знать:

- правила здорового образа жизни;
- о современных танцевальных стилях;
- базу современной хореографии;
- навыки физического самосовершенствования, самоконтроля.

уметь:

- соединять отдельные движения в хореографической композиции;
- исполнять базовые танцевальные движения;
- выразительно двигаться под музыку;
- реагировать на музыкальное вступление;
- слышать ритмический рисунок мелодии;
- исполнять движения в парах, в группах;
- держаться правильно на сценической площадке.

5. Учебный план. Содержание учебного плана.

№	Раздел, тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	Сентябрь	4	1	3
2	Стрейчинг. Офп	Сентябрь	3		3
3	Повторение контракшена, слайдов	Сентябрь	4	1	3
4	Импровизация. Работа с ассоциациями	Сентябрь	4	1	3
5	Экзерсис на середине зала	Сентябрь	3		3
6	Стрейчинг, офп	Сентябрь	3		3
7	Упражнения у станка (элементы классич.танца)	Сентябрь	3		3
8	Постановочная работа	Сентябрь	3		3
9	Повторение перекатов, перекатов с прыжком	Октябрь	3		3
10	Повторение вращений	Октябрь	3		3
11	Постановочная работа	Октябрь	3		3
12	Экзерсис на середине зала	Октябрь	3		3
13	Упражнения у станка (классич.танец)	Октябрь	3		3
14	ОФП	Октябрь	3		3
15	Экзерсис в партере	Октябрь	3		3
16	Повторение свингов	Октябрь	3		3
17	Стрейчинг	Октябрь	3		3

18	Постановочная работа	Ноябрь	3		3
19	Ритмический джаз	Ноябрь	3	1	2
20	Экзерсис на середине	Ноябрь	3		3
21	Отработка вращений	Ноябрь	3		3
22	Отработка прыжков	Ноябрь	3		3
23	Упражнения у станка. Новые элементы.	Ноябрь	3	1	2
24	Стрейчинг. ОФП	Ноябрь	3		3
25	Упражнения на развитие слуха и музыкальности.	Ноябрь	3		3
26	Изучение новых прыжков. (оленок, гранд жете в повороте, разножка с места.	Декабрь	3	1	2
27	Отработка новых прыжков	Декабрь	3		3
28	Постановочная работа	Декабрь	3		3
29	Работа в партере. Новые элементы	Декабрь	3	1	2
30	ОФП. Стрейчинг	Декабрь	3		3
31	Кроссы в продвижение. Усложнение	Декабрь	3		3
33	Отработка прыжков	Декабрь	3		3
34	Повторение всего изученного.	Декабрь	3		3
35	Импровизация. Понятие,	Декабрь	3	1	2
36	Отработка новых вращений	Январь	3		3
37	Постановочная работа	Январь	3		3
38	Упражнения у станка.	Январь	3		3
39	Стрейчинг, офп	Январь	3		3
40	Постановочная работа	Январь	3		3
41	Импровизация. Понятие,	Январь	3	1	2
42	Кроссы в продвижение	Январь	3		3
43	Постановочная работа	Февраль	3		3
45	Отработка всех прыжков	Февраль	3		3
46	Стрейчинг, офп. Усложнение	Февраль	3		3
47	Постановочная работа	Февраль	3		3
48	Изучение изоляции	Февраль	3	1	2
49	Упражнения на изоляцию	Февраль	3		3
50	Постановочная работа	Февраль	3		3
51	Офп. Стрейчинг	Март	3		3
52	Постановочная работа	Март	3		3

53	Отработка экзерсисов на середине. Усложнение	Март	3	1	2
54	Упражнения у станка	Март	3		3
55	Отработка прыжков	Март	3		3
57	Кроссы на вращения. Отработка, усложнение	Март	3	1	2
58	Постановочная работа	Март	3		3
59	Изучение алесгонов	Апрель	3	1	2
60	Алесгоны отработка	Апрель	3		3
61	Стрейчинг. ОФП	Апрель	3		3
62	Упражнения у станка	Апрель	3		3
63	Изоляция	Апрель	3		3
64	Постановочная работа	Апрель	3		3
65	Кроссы. Усложнение	Апрель	3	1	2
66	Отработка вращений	Апрель	3		3
67	Отработка прыжков	Май	3		3
68	Упражнения у станка	Май	3		3
69	Постановочная работа	Май	3		3
70	Кроссы на все изученные упражнения.	Май	3		3
71	Офп стрейчинг	Май	3		3
72	Упражнения у станка	Май	3		3
73	Постановочная работа	Май	3		3
74	Контрольный урок	Май	3		3
	Всего часов		216	14	202

Программные требования

Обучающиеся должны иметь представление:

- о музыке, о связи музыки с движением;
- о ритме, темпе движений;
- о построении музыкальной фразы, вступлении, окончании фразы;;
- о музыкальных размерах, о тактах;

Знать:

- подготовительное движение рук;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- понятие о тактах, музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4;
- прыжки с двух ног на две ноги прыжки с одной ноги или с двух ног на одну; Владеть: координацией движений рук, ног, головы;

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- исполнять пройденные движения в соответствии с требованиями;
- исполнять движения музыкально;
- исполнять танцевальные композиции парного и массового плана.
- движения-связки;
- показать элементы художественной окраски движений;
- закономерности переходов рук из одного положения в другое;
- видеть ошибки в исполнении движений и анализировать.
- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса;
- прыжки с двух ног на две; с одной на одну; с одной на две; с двух на одну;
- развитие выносливости и силы ног за счёт изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнении, ускорение темпа исполняемых движений;
- выработка умений распределять движения во времени и пространстве;
- изучение приёмов правильного дыхания;
- координацией движений рук, ног, головы;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными;
- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;

- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений.

6. Аттестация обучающихся по программе

Входная диагностика проводится в форме:

- педагогического наблюдения;
- выполнения ритмических и координационных упражнений;
- беседы с родителями и ребёнком.

Текущая аттестация проводится в форме:

- педагогического наблюдения на каждом занятии;
- анализа выполнения упражнений и танцевальных комбинаций.

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- открытого занятия для родителей;
- концертного выступления (новогодний концерт, тематические мероприятия);
- просмотра танцевальных номеров.

Итоговая аттестация проводится в форме:

- отчётного концерта;
- защиты творческих работ (танцевальных номеров);
- собеседования с педагогом.

Критерии оценки

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Техника исполнения	Свободное владение движениями, точность, чистота	Уверенное исполнение с небольшими неточностями	Затруднения в исполнении, неточности
Музыкальность	Точное попадание в ритм, выразительность	Хорошее чувство ритма, незначительные отклонения	Нарушение ритма, несоответствие музыке
Артистизм	Яркая эмоциональность, создание образа	Достаточная выразительность	Скованность, отсутствие выразительности
Работа в паре	Отличное взаимодействие, синхронность	Хорошее взаимодействие, небольшие ошибки	Нарушение взаимодействия

Критерий	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Посещаемость и активность	Посещаемость не менее 80%, активное участие	Посещаемость 60–80%	Посещаемость менее 60%

Форма фиксации результатов

- Журнал учёта посещаемости и успеваемости;
- Портфолио творческих достижений обучающегося;
- Фото- и видеоматериалы концертов и выступлений;
- Отзывы родителей и педагогов;

Итоговый сертификат об обучении.

7. Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы обучения необходимо:

- специальное оборудование (коврики для занятий, станок для хореографии, настенные зеркала),
- инвентарь (обручи, степ-платформы),
- технические средства обучения (звуковое оборудование, диски, видео оборудование).
- зал или хореографический зал;
- аппаратура для озвучивания занятий: магнитофон, музыкальный центр;
- методические и дидактические материалы.

Методические материалы включают в себя:

- описание техники безопасности выполнения различных танцевальных упражнений/движений

Дидактические материалы:

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи.

8. Список литературы

Основная литература

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии : учебное пособие / Т. К. Барышникова. – М. : Айрис-Пресс, 2019. – 256 с. – ISBN 978-5-8112-6860-9.
2. Васильева Т. К. Танец. Методика преподавания : учебное пособие / Т. К. Васильева. – М. : Академия, 2021. – 224 с. – ISBN 978-5-7695-9476-6.
3. Захаров Р. В. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта / Р. В. Захаров. – М. : Искусство, 2019. – 272 с. – ISBN 978-5-210-01846-7.
4. Лопухов Ф. В. Основы бального танца / Ф. В. Лопухов. – СПб. : Лань, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-8114-4037-5.
5. Пуртова Т. В. Учите детей танцевать : учебное пособие для средних специальных учебных заведений / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Кветная. – М. : ВЛАДОС, 2018. – 256 с. – ISBN 978-5-691-01542-8.

Дополнительная литература

1. Барабанова Е. В. Азбука танца : методическое пособие для педагогов хореографии / Е. В. Барабанова. – СПб. : Детство-Пресс, 2020. – 112 с. – ISBN 978-5-906750-21-9.
2. Бекина С. И. Музыка и движение : упражнения, игры и пляски для детей / С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина. – М. : Просвещение, 2019. – 288 с. – ISBN 978-5-09-064523-7.
3. Борзов А. А. Танцы народов мира : учебное пособие / А. А. Борзов. – М. : Музыка, 2020. – 320 с. – ISBN 978-5-7140-1320-5.
4. Казанцева А. А. Ритмика и танец : методическое пособие для педагогов дополнительного образования / А. А. Казанцева. – М. : Дрофа, 2020. – 128 с. – ISBN 978-5-358-21364-5.
5. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца : энциклопедия для детей / В. М. Пасютинская. – М. : АСТ, 2021. – 128 с. – ISBN 978-5-17-110518-5.

Примерные задания по импровизации для обучающихся

Задание №1 (2 этюда по 10-15 секунд каждый)

а) Этюд «пространство»

Определить размер движения, противоположности и контрасты, перспективу в размере, развитие в пространстве. Для этого использовать элементы пространства: направление, центр, плоскости, плотность.

б) Этюд «время»

Внимание к скорости и изменению скорости движения. Использовать определения: спешный, падающий, бездельничающий, ускоряющийся, стремительный, настойчивый и т.д.

Задание №2 (15-20 секунд)

Окрасить один из этюдов в эмоции (веселый, встревоженный, восторженный, печальный, скучающий и т.д.) Развить амплитуду движения

Задание №3

а) Убрать эмоциональную окраску из одного этюда, изменить порядок тех же элементов; добавить или убрать что-нибудь, придать определенный контраст, подчеркнуть разницу.

в) Ввести 5 образов (поз), включая уровни. Уделить внимание:

Характерным чертам замысла – линия, плотность, объем, количество используемых плоскостей. размер – большой или компактный, угольный или круглый, симметричный или асимметричный

Задание №4

Взять эти 5 образов (поз) и поместить их в 5 разных мест в зале.

Соединить эти точки с помощью различных локомоторных движений. Все перемещения должны быть совершенно разными по образу, характеру, уровню (например, активно, пассивно, легко, тяжело, высоко, низко и т.д.)

Задание №5 Создание основной темы

Тема – это законченная мысль. Она должна иметь начало, середину и конец. Это четкая последовательность движений, которая может быть использована в качестве базы для различных вариаций.

Основная тема – доминирующий элемент в композиции. Фундаментальная форма – простая модель движения, которая имеет в себе что-то для дальнейшего развития.

Основная тема и тема часто взаимосвязаны. Для решения задач данного класса основная тема понимается как наиболее фундаментальный аспект темы.

В основной теме движения не должны повторяться. Содержание движений должно иметь индивидуальность и выразительность.

Основная тема должна быть сжато изложена, но должна быть достаточно длинной, чтобы быть законченной.

Задание №6 Вернуться к основной теме.

Изменить ее, используя и комбинируя любые методы, указанные ниже.

16 способов изменить тему:

1. Повторение. Повторить основную тему несколько раз
2. Ретроградия. Повторить основную тему от последнего движения к первому, как будто перекручивая кинопленку
3. Инверсия. Сверху вниз на пол или встать на голову. (Это может быть опасно и не всегда возможно, но не стоит забывать об этом пути.)
4. Размер. Сжатый или расширенный. Сделать основную тему такой короткой, насколько это возможно. Попробовать сделать еще короче. Сделать тему больше, насколько это возможно.
5. Скорость. Быстрая, медленная, остановка. Сделать тему очень быстрой. Внимание: при этом тема не должна стать меньше.

Сделать тему как можно медленнее. Сохранять при этом пространство и размер. Найти место для «безмолвия» в теме.

6. Ритм. Измените ритм, но не темп. Может быть изменена вариация и модель ударов, но не скорость или время.

7. Качество. Изменить качество движения. Попробовать те же движения выполнить активно, пассивно, с дрожанием, с разным напряжением и т.д.

8. Инструментовка (пользование инструментом). Представить движение с дополнительным использованием различных частей тела (одной или нескольких одновременно)

9. Сила. Изменить количество силы, с которой выполняется движение. Например, сделать с большой силой от начала до конца. Повторить еще раз с очень маленькой силой, нежно, слабо. Нужно быть уверенным, что изменяется только сила.

10. Фон. Изменить положение других частей тела и повторить основную тему.

Позволить этим частям тела делать что-нибудь в то время, когда идет основная тема.

Можно использовать партнеров.

11. Инсценировка. Показать тему в разных местах зала и/или развернуться лицом, боком или по диагонали к основному направлению.

12. Орнамент (украшение). Может быть украшением само движение или часть тела, вовлеченная в движение, может придавать орнамент.

13. Изменение плана/уровня. Изменить тему в различном плане: в горизонтальном, вертикальном, сагиттальном. Сделать тему на другом уровне: верхнем, среднем или нижнем.

14. Добавление и изменение. Добавление: во время исполнения основной темы одновременно выполнить любой вид прыжка, поворота или локомоторного движения (бег, скольжение). Изменение: переделать главную тему в прыжок, поворот или локомоторное движение. Можно использовать перемещения.

15. Фрагментация. Использовать только часть темы (любую часть).

16. Комбинация. Использовать любые варианты из приведенных выше, применяя их одновременно. Можно комбинировать сходные (быстрее и меньше) и различные (быстрее и больше). Можно комбинировать три или четыре манипуляции одновременно (фрагментация, инверсия, украшение или инверсия, ретроградия, замедление и изменение фона).