

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 318  
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИТАЛЬЯНСКОГО ЯЗЫКА  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ - ПЕТЕРБУРГА

Принята

Педагогическим советом

ГБОУ средней школы №318

Протокол №1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 126 от 29.08.2025г.

Директор средней школы № 318

И.А.Кахиани



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Современная хореография»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся 7-8 лет

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Волкова Ксения Сергеевна

Санкт-Петербург

2025

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Календарный учебный график
4. Рабочая программа
5. Методические и оценочные материалы
6. Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт – Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт–Петербурга, Санитарными правилами СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20), Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

### Направленность – физкультурно-спортивная.

Занятия хореографией способствует не только физическому развитию, они воспитывают в детях организованность и дисциплинированность, оказывают положительное влияние на развитие художественного вкуса детей, на рост их общей культуры и культуры поведения, а главное помогают формировать всесторонне развитую, творческую и эстетически образованную личность. Программа позволяет ознакомиться с историей развития танца, практически овладеть основами танцевальных движений, научиться осознанно связывать движения в полноценный танец. Также освоение программы позволит обучающимся выступать на различных мероприятиях. Занятия танцем формируют правильную осанку, совершенствуют координацию движений, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе. Групповая форма работы обучающихся на занятии позволяет ребятам избавиться от излишней стеснительности, позволяет обеспечить эмоциональную разгрузку обучающихся,

воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

#### **Актуальность программы.**

Современная хореография – тот стиль танца, которому присущи ритмика, пластика, музыкальность и четкость движений под модную и актуальную музыку. Одна из задач современной хореографии – донести до зрителя настроение, используя определённые движения, а также другие элементы (например, актёрское мастерство, силовые упражнения, декорации, музыку), чтобы создать эффект интересного шоу. Все виды современных танцев развивают и укрепляют всё тело, заставляют работать в полную силу независимо от навыков или возраста обучающихся. Важным аспектом в освоении образовательной программы является развитие у детей музыкальности, культуры движений, ритмичности. Данная программа формирует умение танцевать соло и работать в команде.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на учащихся младшего и среднего школьного возраста от 7 до 12 лет. Набор учащихся осуществляется на добровольных началах, по их желанию, без учёта степени подготовленности и наличия способности к танцевальному искусству.

#### **Уровень освоения: общекультурный.**

**Объем и срок освоения: не менее 60 учебных занятий (2 раза в неделю, 1 час (60 минут).**

Срок реализации программы – 1 учебный год.

**Цель занятия:** создание условий для творческого развития личности ребенка средствами танцевального искусства, создание условий для гармоничного развития и успешной личностной реализации.

**Задачи:**

**ЛИЧНОСТНЫМИ** результатами являются:

- воля,
- целеустремлённость,
- креативность,
- инициативность,
- эмпатия,
- трудолюбие,
- дисциплинированность

**МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ** результатами являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения,
- ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности

**ПРЕДМЕТНЫМИ** результатами являются

**Знать:**

- свободная одежда
- техническое исполнения движения

- быть раскрепощенными

#### **Уметь:**

- выражать свое эмоциональное состояние в классе и на сцене
- применять свои знания и навыки в технике исполнения данных элементов в классе и на сцене
- уметь эстетически и культурно развиваться в познавательном мире

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

##### **Предметные:**

- Закреплять и совершенствовать навыки исполнения ранее освоенных движений.
- Разучить новые базовые движения.
- Формировать манеру исполнения, развивать чувство стиля этого танца.
- Развивать музыкальность исполнения, координацию.

##### **Познавательные:**

- Развивать умение добывать из образца показа педагогом движения информацию о правильности его выполнения и использовать ее в своей практике.

##### **Личностные:**

- Развивать эмоциональность исполнения.
- Коммуникативные:
- Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других во время выполнения движения.
- Формировать доброжелательное отношение друг к другу, умение проявлять терпимость к чужим ошибкам.

##### **Регулятивные:**

- Формировать способность контролировать свое исполнение движений относительно правильности или неправильности.
- Развивать умение оценивать успешность или не успешность усвоения нового материала.
- Формировать умение регулировать свое поведение на уроке, способность концентрировать внимание.

**ТИП ЗАНЯТИЙ:** Комбинированный

**Формы и методы обучения**

- Методы формирования сознания в целостном педагогическом процессе: объяснение; пример.
- Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение; приучение; метод создания воспитывающих ситуаций; педагогическое требование; инструктаж; наблюдение; иллюстрация и демонстрация; репродуктивные и проблемно-поисковые методы; индуктивные и дедуктивные методы.
- Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения: соревнование; познавательная игра; эмоциональное воздействие; поощрение.
- Методы контроля эффективности педагогического процесса: специальная диагностика ЗУНов; мониторинг качества образования (маркетинговые исследования, личностные качества, валеологический аспект).

#### Формы работы на занятии

- Словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение своих действий, лекции);
- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание в целом и по частям);
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный);
- наглядность (демонстрация и показ педагога, лучших воспитанников);
- совместная отработка отдельных элементов;
- индивидуальная работа;
- метод разбора ошибок и определение лучших сторон у каждого исполнителя;

#### «Соревнование» на этапах занятия:

- показы видеоматериалов;
- слушание музыки;
- обсуждение(анализ) увиденного, услышанного;
- совместные походы на соревнования и концерты (обсуждение, разбор и выводы);
- выступления на концертах, фестивалях и соревнованиях (с последующим анализом и работой над ошибками).

#### **Организационно-педагогические условия реализации:**

Обучение проводится в группах по 10-15 учащихся.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Программа рассчитана не менее, чем на **60 учебных часа** (2раза в неделю) по 1 часу (60 минут).

Режим и место проведения занятий следующие:

- ✓ вторникс15.00-16.00
- ✓ четвергс15.00-16.00

**Язык реализации:** русский

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации:**

В танцевальных постановках занимаются учащиеся, участвующие в постановочном процессе концертных номеров. В репетициях могут принимать участие все учащиеся (участники концерта). Открытые занятия проводятся для гостей и родителей учащихся. При изучении всех тем используются сочетание теории и практики.

**Участие:**

- в конкурсах;
- в фестивалях;
- в концертах;
- в праздниках.

**Условия набора и формирования групп**

В группе принимаются учащиеся в заявительном порядке, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Формой организации и проведения занятий** являются коллективные занятия:

- ♣ мастер - классы; ♣ открытые занятия;
- ♣ танцевальные постановки; ♣ текущие репетиции;
- ♣ генеральная репетиция.

**Материально-техническое оснащение**

✓ **МУЗЫКАЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ:**

Композиционная музыка для учебного материала современных исполнителей.

✓ **ОБОРУДОВАНИЕ:**

Хореографический класс зеркалами, музыкальный центр.

## Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования с профильным образованием

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Подготовка к проведению занятий(разминка)	10	1	9	Выполнение упражнений
2	Основные базовые навыки хип-хопа	23	10	13	Выполнение упражнений Исполнение танцев
3	Первые этапы освоения общих связок и вариаций	13	3	10	Выполнение упражнений Исполнение танцев
4	Освоение индивидуальных связок	8	3	5	Выполнение упражнений Исполнение танцев
5	Закрепление материала	5	2	3	
6	Отчетный концерт	1		1	Открытое занятие
	Итого:60 часов		19	41	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября	26 мая	30	Не менее 60, из них 5 часов – закрепление материала	2 раза в неделю по 1 часу (60 минут) по вторникам, четвергам с 15.00-16.00.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Разделы, тема	Общее количество часов	Теория	Практика
	<b>Подготовка к проведению занятий (разминка)</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
1	Повороты головы. Разминка плечевой части и рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперёд и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы.	5	1	4
2	Растяжка всех групп мышц	2		2
3	Пресс	1		1
4	Прыжки разного типа	2		2
2.	<b>Основные базовые навыки хип-хопа</b>	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
2.1	Освоение базовых движений(степа и кач)	10	5	5
2.2	Определения бита в музыке хип-хоп	7	3	4
2.3	Освоение усложненных движений	6	2	4
3.	<b>Первые этапы освоения общих связок и вариаций</b>	<b>13</b>	<b>3</b>	<b>10</b>
3.1	Освоение общих связок	4	1	3
3.2	Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп	3	0	3
3.3	Дополнительное освоение стилей Streetdance	3	1	2
3.4	Ознакомление с правилами судейства и системой оценки.	2	1	1

3.5	Самостоятельная практика	1	0	1
4.	<b>Освоение индивидуальных связок</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
4.1	Освоение индивидуальных связок	4	2	2
4.2	Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок	2	1	1
4.3	Практика импровизации и актерской игры в танце	1	0	1
4.4	Наработка навыков танцевания на турнирах.	0	0	0
4.5	Музыкальная пауза(перерыв)	1	0	1
5	Закрепление материала	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
6	Отчетный концерт	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	<b>19</b>	<b>41</b>

### Содержание обучения

#### 1. Повороты головы.

Разминка плечевой части рук. Координация работы бока и бедра. Наклоны в стороны, вперед и назад. Работа бедра в разных направлениях и ритмах. Работа стопы. Не разогретые мышцы и связки легко травмировать, они быстрее устают и дольше восстанавливаются. Поэтому, разминка-это залог долгих и успешных занятий без травм.

#### 2. Растяжка всех групп мышц

Упражнения на растяжку необходимо выполнять на расслабленные мышцы. Во время выполнения упражнений не должно возникать болезненных ощущений.

#### 3. Пресс

#### 4. Прыжки разного типа

#### **Освоение базовых движений (степы и кач)**

Основой современного хип хопа стали прыжковые движения, «кач» и элементарные шаги. Большая часть движений «направлены» вниз, а не вверх. Присутствует некая «расслабленность» в теле. Корпус мягкий, колени также мягкие и всегда чуть согнуты. Движения исполняются на 8 счетов.

#### **Определения бита в музыке хип-хоп**

Темп

26-30 тактов в минуту или 96-112 ударов в минуту, акцентируется 2-й удар. Учимся чувствовать и уметь изучать и раскладывать музыку на сильные и слабые части, отличать основу композиции от второстепенных звуков.

## **Освоение усложненных движений**

### **Освоение общих связок**

При изучении новых движений и связок, движения лучше делать медленнее, но правильно, тогда и пользы будет больше, и мышцы не повредятся. Освоение общих связок дает возможность сформировать навыки и умение коллективной работы и общения.

### **Освоение элементов других стилей, допустимых в хип-хоп-**

Брейк-данс (Breakdance): Топрок- топрок подразумевает движения танцора на ногах, наверху, в то время как фризы исполняются с помощью рук, ног, головы внизу, на полу.

Бруклин урсок- это тот же топрок, но он более конфронтационный и предполагает баттл, вызов танцоров друг против друга!

Powermoves (пауэрмувс) - это в первую очередь: windmill (мельница), swipe (свайп) и flare.

Поппинг (popping): основа техники исполнения данного стиля заключается в резком напряжении и расслаблении мускулов тела, чтобы вызвать фиксацию, остановку, толчок .

Локинг (Locking) - это форма танца хип-хопа характеризуется движением, названным локом (lock), замок. В локе танцор делает внезапную паузу точно так же как freeze (фриз, замораживание) и затем продвигается вперед. Лок - основное движение этой формы танца.

Krumping (крамп, krump) является самой вольной формой. Колебание рук (armswings), колебания тела (wobbles), топот (stomps), 'попгрудной клеткой' - это основные движения в крампинге.

### **Дополнительное освоение стилей Streetdance**

Считается, что существует девять основных направлений Streetdance, из которых четыре самые глобальные- ХИП-ХОП(рэп), ТЕХНО, ДИСКО и БРЕЙК-БИТ.

### **Ознакомление с правилами судейства и системой оценки**

Используется при судействе на конкурсах IDO "3D" система оценки (соло, двоек, пар, групп и формейшн, продакшен) и по системе оценки "4D". Когда танцоры выступают под музыку организаторов, судьи могут избрать иную систему оценок.

Все участники соревнований оцениваются по трем позициям:

T=техника исполнения

K=композиция/хореография

I=имидж

При оценивании по системе оценки "4D" добавляется оценка S=зрелищность (для категорий Танцевальное шоу)

В финале судейство обязательно осуществляется по "Скейтинг системе"(участник, набравший наибольшее количество баллов, получает место ВЫШЕ)

### **Самостоятельная практика**

Самостоятельная отработка базовых движений, элементов общих связок, исправление и корректировка ошибок.

Освоение индивидуальных связок.

Отработка индивидуальных связок и их элементов, используемых в сольных выступлениях, выступлениях дуэтов и малых групп.

Ознакомление с импровизационной и актерской частью связок. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения которые рождаются из импровизации вольного понимания музыки. Хип-хоп, позволяет танцору наслаждаться битами музыки, входить ритм и импровизировать без четкого следования строго прописанных правил хореографии. Можно добавлять творческие элементы типа остановок, шуток, вспышек, быстрых движений, выражать эмоции мимикой.

Практика импровизации актерской игры в танце Импровизация под музыку, проявление мимических чувств, актерская игра, развитие фантазии, воображения, развитие индивидуальных способностей.

Наработка навыков танцевания на турнирах, батлах. Определение понятий: возрастная категория, номинация, танцевальные дисциплины, лига, общий заход, отборочный тур, полуфинал, финал и т.д. Знание прав и обязанностей участника турнира, требований по костюмам, правил поведения на площадке, за кулисами, этики поведения. Тренировка практических действий по заявленным понятиям на турнирах, батлах.

Музыкальная пауза (перерыв)

Свободное время.

### **Календарно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Неделя</b>	<b>Дата</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	1	2.10.2025	Знакомство с педагогом, с планом работы на учебный год	1
2	2	7.10.2025	Изучение некоторых видов bounce	1
3		9.10.2025	Освоение базовых движений. Кач в сторону	1
4	3	14.10.2025	Кач корпусом вперед и назад	1
5		16.10.2025	Кач лесенкой. Кач в переходах, прыжковой.	1
6	4	21.10.2025	Кач с помощью коленей и таза.	1
7		23.10.2025	Вертикальный кач(с акцентом вниз и вверх).	1
8	5	6.11.2025	Степ проходка. Ускоренный степ	1
9	6	11.11.2025	Соединение пройденного материала в единую комбинацию	1
10		13.11.2025	<b>Разучивание новых базовых шагов StiveMartin.</b>	1
11	7	18.11.2025	Прыжок крест. Обратные прыжки. Скакалка	1
12		20.11.2025	CrissCross (база, быстрое перемещение ног с крестов и оборотов).	1
13	8	25.11.2025	<b>Разучивание новых базовых шагов runningman</b>	1
14		27.11.2025	Изучение импровизации	1
15	9	2.12.2025	Промежуточное оценивание	1
16		4.12.2025	Spinout (быстрые повороты, учимся держать равновесие.)	1
17	10	9.12.2025	<b>Разучивание новых базовых шаговvrger</b>	1
18		11.12.2025	Соединение новых базовых шагов.	1
19	11	16.12.2025	работа над образом посредством танцевальной лексики и пластики, этюд на заданную тему	1
20		18.12.2025	работа над образом посредством танцевальной лексики и пластики, этюд на заданную тему	1
21	12	23.12.2025	работа над образом посредством танцевальной лексики и пластики, этюд на заданную тему	1
22		25.12.2025	«Stepsnap» (шаг с щелчком)	1
23	13	30.12.2025	Резерв. Отработка номера	1
24	14	14.01.2026	Техника выполнения упражнений на координацию	1
25		16.01.2026	Техника выполнения упражнений на координацию	1
26	15	21.01.2026	«Freeze» (фриз, замораживание).	1
27		23.01.2026	Упражнения на координацию в среднем и быстром темпе.	1
28	16	28.01.2026	Соединение все выученных шагов	1
29		30.01.2026	Техника выполнения упражнений в быстром темпе	1

30	17	4.02.2026	Упражнения «драйв». Прыжки в комбинации с поворотами	1
31		6.02.2026	упражнения на опорный двигательный аппарат. Развитие устойчивости	1
32	18	11.02.2026	Скольжение назад, разбор по элементам. Закрепление, отработка.	1
33		13.02.2026	Резерв. Закрепление, отработка.	1
34	19	25.02.2026	Hip-HopOldSchool	1
35		27.02.2026	Техника выполнения упражнений на полу (перевороты, махи, упражнения для спины и корпуса) в среднем темпе. Выполнение упражнений в партере	1
36	20	4.03.2026	Техника выполнения упражнений на полу (перевороты, махи, упражнения для спины и корпуса) в среднем темпе. Выполнение упражнений в партере	1
37		6.03.2026	Техника выполнения отдельных упражнений в разном ритме. Выполнение отдельных упражнений по частям в разном темпе.	1
38	21	11.03.2026	Физиология и строение человека. Техника выполнения упражнений на пластику рук и тела. Работа руками - птицы, змейка, веревочка. Волны, роллы.	1
39		13.03.2026	Соединение всех заданий	1
40	22	18.03.2026	Упражнения на координацию тела. Техника выполнение упражнений на координацию по принципу от простого к сложному.	1
41		20.03.2026	Особенности работы в групповом пластическом этюде.	1
42	23	25.03.2026	Повторение и закрепление материала. Соединение всех заданий	1
43		27.03.2026	Техника выполнения слайдов на полу Выполнение упражнений на полу.	1
44	24	8.04.2026	Техника выполнение силовых упражнений. Освоение упражнений: стойка на руках, стол в парах, перебросы через спину	1
45		10.03.2026	Выполнение и поиск танцевальных элементов в работе над сюжетным танцем	1
46	25	15.04.2026	Техника выполнения базовых элементов	1
47		17.04.2026	Выполнение упражнений на полу	1
48	26	22.04.2026	Умения двигаться под динамичную музыку и менять ритм.	1
49		24.04.2026	Повторение и закрепление материала. Соединение всех движений	1
50	27	29.04.2026	Техника выполнения базовых элементов хип-хопа. Выполнения основных танцевальных элементов хип-хопа в комбинации.	1
51	28	6.05.2026	Волна в теле, волна в руках соединение комбинация.	1

52		8.05.2026	Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц	1
53	29	13.05.2026	Координация развитие устойчивости, динамика движения.	1
54		15.05.2026	Соединение всех движений	1
55	30	20.05.2026	упражнения на опорный двигательный аппарат. Развитие устойчивости	1
56		22.05.2025	Промежуточное оценивание	1
57	31	27.05.2025	Подготовка к концерту Резерв	1
58		29.05.2025	Концерт. Резерв	1

### **Методические и оценочные материалы**

Как уже говорилось, Хип-хоп - это форма танца, которая рождается из вольного понимания, freestyle, импровизации. История hip-hop танца относительно короткая, поскольку танец появился приблизительно 30-40 лет назад. Употребление термина 'Хип-хоп' в основном используется в отношении культуры, которая развилась наряду с одноименной музыкой. Культура хип-хопа и в свою очередь танец хип-хопа развивались на улицах (Streetdance) и в клубах (ClubDance). Форма танца, как теперь полагают, является ответвлением от афроамериканских народных танцев.

Будучи вольной формой танца, можно начинать изучение данного стиля с основ и простых шагов. Однако, хип-хоп требует от танцора хорошей физической формы и определенного запаса внутренней энергии. Для того чтобы полноценно изучать 'базу' танца, нужно для начала забыть все что вы изучали в прошлом, будь то джаз, модерн, или другие современные стили.

Хип хоп танец (hiphopdance) - это непрерывно развивающаяся форма танца. Но самое главное изначально надо научиться слушать и слышать музыку, пропускать её через каждую клетку тела и лишь потом, влюбившись в нее начинать танцевать!

Современные танцы демонстрируют свободу не только в раскованных естественных движениях хип-хоп танцев, но и во всем внешнем облике танцоров. Их одежда, как правило, свободного покроя и не сковывает движений. Приветствуется многослойность, сочетание несочетаемых тканей, словом, все то, что призвано сломать стереотипы и сделать Хип-хоп танцем большинства современной молодежи.

Полезьа уроков клубных танцев несомненна. Тот, кто выбрал это модное направление в качестве своего хобби, обычно является обладателем подтянутой, спортивной фигуры, плоского живота и красивого мышечного рельефа. В Москве клубными танцами уже давно увлекается вся молодежь, а в последнее время уроки современных танцев посещают не только подростки, но и люди среднего и даже пожилого возраста.

Ученые доказали, что действительно занятия танцами способствуют разным положительным эффектам для нашего организма. А именно:

### **1. Тонизирующий эффект**

От танцев всегда находятся в тонусе, только если заниматься ими регулярно. Достаточно двух занятий в неделю, и сохраняется хорошая форма тела, так же появляется гибкость и острота восприятия, чувствуется легкость и удовлетворенность, все из-за того, что будет выплеск эндорфинов в кровь.

### **2. Мозговая деятельность и психотерапия.**

Танцы помогут улучшить работу нервной системы организма. Занимаясь танцами, освобождаешься от всех ненужных комплексов, а также приобретаешь раскрепощение. В моменты стресса танец поможет его побороть и получить дополнительную уверенность в себе. Помимо этого танцы позволят развить память, образное и логическое мышление.

Если регулярно заниматься танцами, то будет здоровый организм.

Соблюдая правила внешнего поведения, форму одежды, регулирующих взаимоотношения между тренером и танцором, между танцорами, между младшими и старшими танцорами, между зрителями и танцорами, между судьями и участниками турниров все руководствуются правилами ЭТИКЕТА.

#### **Этика поведения:**

- \*В зал можно входить только в специальной обуви(кроссовках).
- \*Опоздывать считается дурным тоном. При опоздании приступить к тренировке можно только с разрешения тренера
- \*В начале и конце занятия обязательно приветствие.
- \*Все упражнения на тренировке происходят только по команде тренера.
- \*В танцевальном зале танцоры построены в шахматном порядке, для лучшего обзора тренера.
- \*Младшие ученики и ученики маленького роста находятся в первых рядах.
- \*Танцоры всегда должны вести себя с достоинством, демонстрируя манеру настоящего спортсмена.

\*Танцоры должны общаться друг с другом, так как бы они хотели, чтобы общались с ними.

### **Информационные источники, используемые при реализации программы**

1. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» №4-2006.
2. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.
3. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001. Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991.
4. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва, 1953.
5. Судейский информационный справочник - учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации (ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.
6. «Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco в России
7. Якунина Е.И. «Из опыта работы педагогов дополнительного образования хореографических коллективов. Практические советы», Москва, 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699206

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027