

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«К-РОР»

**Год обучения - 1
№ группы – 117 ОСИ**

Разработчик:

Васильев Александр Павлович,
педагог дополнительного образования

Задачи:*Обучающие:*

- Познакомить учащихся с понятием К-POP культуры и разновидностями техники исполнения танца;
- Обучить учащихся комплексу упражнений;
- Обучить танцевальным комбинациям в стиле К-POP.

Развивающие:

- Создать предпосылки для развития чувства ритма, двигательной памяти;
- Создать предпосылки для физического и творческого развития учащихся;
- Развивать артистическое и эмоциональное исполнение хореографических образов.

Воспитательные:

- Создавать условия для проявления уважения к культуре танца;
- Способствовать развитию мотивации достижения успеха;
- Воспитывать коммуникативную культуру поведения.

Содержание программы

Раздел	Теория	Практика
Вводное занятие	Введение в программу Планирование совместной деятельности Инструктаж по технике безопасности	Демонстрация упражнений педагогом Разминка Выполнение упражнений и танцевальных движений
Основы современного танца в стиле К-POP	История возникновения К-POP направления, стилевые особенности танца Основные техники исполнения движений: «Джазинг» «К-вакинг» «Джазовые комбинации» «Партеринг» «Свинг» «Свинг руками» «Скольжения» «Перекаты» «Локинг» «Вакинг» «Нір-Нор» «Джаз фанк» «Брекинг»	Разминка Проработка отдельных движений и танцевальных комбинаций Целостное исполнение хореографических номеров Работа над сценическим образом
Общая физическая подготовка	Техника безопасности выполнения упражнений. Объяснение правил выполнения упражнений	Разминка. Упражнения на развитие ритмики и координации. Упражнения, направленные на развитие шеи и спины, мышц корпуса, направленные на работу мышц ног, для голеностопного сустава. Силовые упражнения. Упражнения на растяжку
Постановка и репетиция хореографических номеров	Объяснение техники исполнения танцевальных комбинаций хореографических номеров Раскрытие художественного образа	Разминка Проработка хореографических номеров Подготовка танцевальных композиций к выступлениям
Итоговое занятие	-	Подведение итогов учебного года Практические задания

Ожидаемые результаты:**Личностные:****К концу обучения по программе у учащихся:**

- Проявится уважительное отношение к культуре танца;
- Появится мотивация достижения успеха;
- Сформируется уважительное отношение к одноклассникам, сверстникам.

Метапредметные:**К концу обучения по программе у учащихся:**

- Получат развитие чувство ритма и двигательная память;
- Получат развитие физические и творческие способности учащихся;
- Проявится артистическое и эмоциональное исполнение хореографических образов.

Предметные:**К концу обучения по программе учащиеся:**

- Познакомятся с К-POP культурой и разновидностями техники исполнения танца;
- Обучатся комплексу упражнений;
- Обучатся танцевальным комбинациям в стиле К-POP.

«К-POP» Календарно-тематический план Группа № 117 Педагог: Васильев А.П.				
<i>Месяц</i>	<i>Число Ср-нт</i>	<i>Тема. Краткое содержание занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Итого часов в месяц</i>
Сентябрь	3	«Вводное занятие» Инструктаж по технике безопасности. Инструкции №289 от 21.12.2020, ИОТ–065–2020, ИОТ-066 –2020. Разминка, выполнение упражнений	2	16
	5	«Основы современного танца в стиле К-POP» Стилевые особенности танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	10	«Общая физическая подготовка» Развитие силы и выносливости. Разминка. Выполнение силовых упражнений	2	
	12	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Координация движений танца. Разминка. Проработка рисунков и танцевальных комбинаций хореографических номеров	2	
	17	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	19	«Общая физическая подготовка» Физическое развитие. Разминка. Выполнение упражнений	2	
	24	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Художественный образ танца. Разминка. Отработка танцевальных комбинаций, работа над образом	2	
	26	«Основы современного танца в стиле К-POP» Выразительность исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	

Октябрь	1	«Общая физическая подготовка» Развитие гибкости и координации. Разминка. Выполнение упражнений на гибкость и растягивание	2	20
	3	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Композиция танца. Разминка. Отработка танцевальных движений, целостное исполнение хореографических номеров	2	
	8	«Основы современного танца в стиле К-POP» Стилевые особенности танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	10	«Общая физическая подготовка» Развитие силы и выносливости. Разминка. Выполнение силовых упражнений	2	
	15	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Координация движений танца. Разминка. Проработка рисунков и танцевальных комбинаций хореографических номеров	2	
	17	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	22	«Общая физическая подготовка» Физическое развитие. Разминка. Выполнение упражнений	2	
	24	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Координация движений танца. Разминка. Проработка рисунков и танцевальных комбинаций хореографических номеров	2	
	29	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	31	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Художественный образ танца. Разминка. Отработка танцевальных комбинаций, работа над образом	2	
Ноябрь	5	«Основы современного танца в стиле К-POP» Выразительность исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	16
	7	«Общая физическая подготовка» Развитие гибкости и координации. Разминка. Выполнение упражнений на гибкость и растягивание	2	
	12	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Композиция танца. Разминка. Отработка танцевальных движений, целостное исполнение хореографических номеров	2	
	14	«Основы современного танца в стиле К-POP» Стилевые особенности танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	19	«Общая физическая подготовка» Развитие силы и выносливости. Разминка. Выполнение силовых упражнений	2	
	21	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Координация движений танца. Разминка. Проработка рисунков и танцевальных комбинаций хореографических номеров	2	

	26	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	28	«Общая физическая подготовка» Физическое развитие. Разминка. Выполнение упражнений	2	
Декабрь	3	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Композиция танца. Разминка. Отработка танцевальных движений, целостное исполнение хореографических номеров	2	16
	5	«Основы современного танца в стиле К-POP» Стилевые особенности танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	10	«Общая физическая подготовка» Развитие силы и выносливости. Разминка. Выполнение силовых упражнений	2	
	12	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Координация движений танца. Разминка. Проработка рисунков и танцевальных комбинаций хореографических номеров	2	
	17	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	19	«Общая физическая подготовка» Физическое развитие. Разминка. Выполнение упражнений	2	
	24	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Художественный образ танца. Разминка. Отработка танцевальных комбинаций, работа над образом	2	
	26	«Основы современного танца в стиле К-POP» Выразительность исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
Январь	9	«Общая физическая подготовка» Развитие гибкости и координации. Разминка. Выполнение упражнений на гибкость и растягивание	2	14
	14	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Композиция танца. Разминка. Отработка танцевальных движений, целостное исполнение хореографических номеров	2	
	16	«Основы современного танца в стиле К-POP» Стилевые особенности танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	21	«Общая физическая подготовка» Развитие силы и выносливости. Разминка. Выполнение силовых упражнений	2	
	23	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Координация движений танца. Разминка. Проработка рисунков и танцевальных комбинаций хореографических номеров	2	
	28	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	30	«Общая физическая подготовка» Физическое развитие. Разминка. Выполнение упражнений	2	

Февраль	4	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Художественный образ танца. Разминка. Отработка танцевальных комбинаций, работа над образом	2	16
	6	«Основы современного танца в стиле К-POP» Выразительность исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	11	«Общая физическая подготовка» Развитие гибкости и координации. Разминка. Выполнение упражнений на гибкость и растягивание	2	
	13	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Композиция танца. Разминка. Отработка танцевальных движений, целостное исполнение хореографических номеров	2	
	18	«Основы современного танца в стиле К-POP» Стилевые особенности танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	20	«Общая физическая подготовка» Развитие силы и выносливости. Разминка. Выполнение силовых упражнений	2	
	25	«Основы современного танца в стиле К-POP» Выразительность исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	27	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Координация движений танца. Разминка. Проработка рисунков и танцевальных комбинаций хореографических номеров	2	
Март	4	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	16
	6	«Общая физическая подготовка» Физическое развитие. Разминка. Выполнение упражнений	2	
	11	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Художественный образ танца. Разминка. Отработка танцевальных комбинаций, работа над образом	2	
	13	«Основы современного танца в стиле К-POP» Выразительность исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	18	«Общая физическая подготовка» Развитие гибкости и координации. Разминка. Выполнение упражнений на гибкость и растягивание	2	
	20	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Композиция танца. Разминка. Отработка танцевальных движений, целостное исполнение хореографических номеров	2	
	25	«Основы современного танца в стиле К-POP» Стилевые особенности танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	27	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Координация движений танца. Разминка. Проработка рисунков и танцевальных комбинаций хореографических номеров	2	

Апрель	1	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	18
	3	«Общая физическая подготовка» Физическое развитие. Разминка. Выполнение упражнений	2	
	8	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Художественный образ танца. Разминка. Отработка танцевальных комбинаций, работа над образом	2	
	10	«Основы современного танца в стиле К-POP» Выразительность исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	15	«Общая физическая подготовка» Развитие гибкости и координации. Разминка. Выполнение упражнений на гибкость и растягивание	2	
	17	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Композиция танца. Разминка. Отработка танцевальных движений, целостное исполнение хореографических номеров	2	
	22	«Основы современного танца в стиле К-POP» Стилевые особенности танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	24	«Общая физическая подготовка» Физическое развитие. Разминка. Выполнение упражнений	2	
	29	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Координация движений танца. Разминка. Проработка рисунков и танцевальных комбинаций хореографических номеров	2	
Май	6	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	16
	8	«Общая физическая подготовка» Физическое развитие. Разминка. Выполнение упражнений	2	
	13	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Художественный образ танца. Разминка. Отработка танцевальных комбинаций, работа над образом	2	
	15	«Основы современного танца в стиле К-POP» Выразительность исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	20	«Общая физическая подготовка» Развитие гибкости и координации. Разминка. Выполнение упражнений на гибкость и растягивание	2	
	22	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Композиция танца. Разминка. Отработка танцевальных движений, целостное исполнение хореографических номеров	2	
	27	«Основы современного танца в стиле К-POP» Стилевые особенности танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	29	«Общая физическая подготовка» Развитие силы и выносливости. Разминка. Выполнение силовых упражнений	2	

Июнь	3	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	16
	5	«Общая физическая подготовка» Физическое развитие. Разминка. Выполнение упражнений	2	
	10	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Художественный образ танца. Разминка. Отработка танцевальных комбинаций, работа над образом	2	
	17	«Основы современного танца в стиле К-POP» Выразительность исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	19	«Общая физическая подготовка» Развитие гибкости и координации. Разминка. Выполнение упражнений на гибкость и растягивание	2	
	24	«Постановка и репетиция хореографических номеров» Композиция танца. Разминка. Отработка танцевальных движений, целостное исполнение хореографических номеров	2	
	26	«Основы современного танца в стиле К-POP» Основные техники исполнения танца. Разминка. Проработка и исполнение танцевальных комбинаций	2	
	29	«Итоговое занятие». Подведение итогов учебного года. Повторение пройденного материала	2	
Итого часов по программе				164