

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от "24" августа 2022г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУДО ЦВР  
\_\_\_\_\_ О.Г. Рыбак  
Приказ № 101-А  
от "24" августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«УЛЫБКА»**

(наименование объединения)

**Уровень программы: базовый**

**Срок реализации программы: 2 года: 216 ч.**

(1год- 72 ч; 2год- 144 ч.)

**Возрастная категория: от 7 до 15 лет**

**Форма обучения: очная**

**Вид программы: модифицированная**

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 6831**

Автор-составитель:  
Калинушкина Анастасия Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

г. Кропоткин, 2022 год.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»**

### **Введение**

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она очень актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития. Врачи-физиологи утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. Регулярные занятия способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом, повышению мышечного тонуса. С точки зрения медицины танцы – это лекарство от стрессов и депрессий, а также профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Образовательная программа «Улыбка» имеет художественную направленность и является важнейшим звеном в развитии и воспитании подрастающего поколения.

Данная общеобразовательная программа разработана на основе нормативных документов:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» в редакции протокола от 30 ноября 2016 года №11.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

6. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
12. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.
13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

#### Пояснительная записка

#### **Новизна программы.**

Учитывая требования современного дополнительного образования, программа реализует: приобщение подрастающего поколения к ценностям культуры и искусства, сохранение и охрана здоровья детей, ориентацию индивидуальных особенностей ребёнка, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств обучающегося как инициативность, фантазия.

При традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности

(контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий).

### **Актуальность.**

**Актуальность** программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. 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.

Общеразвивающая программа «Улыбка» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Программа хорошо адаптирована для реализации в условиях отдалённого поселения или временного ограничения (приостановки) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

Педагогическая целесообразность - это аргументированное обоснование составителем (разработчиком) программы педагогических приёмов электронного обучения, использования форм, средств и методов образовательной деятельности в условиях электронного обучения в соответствии с целями и задачами дополнительного образования.

Отличительные особенности программы «Улыбка» заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Дополнительная образовательная программа «Улыбка» отнесена к программам художественной направленности. Её цель и задачи направлены на

свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

### **Уровень реализации программы.**

Программа «Улыбка» имеет базовый уровень, позволяет вызвать интерес у обучающихся к хореографии и мотивирует на изучение других программ.

### **Форма обучения**

Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и включает все необходимые инструменты электронного обучения.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 7-15 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

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

Численный состав группы:

- 1-й год обучения – 12 человек;
- 2-й год обучения – 10 человек.

Занятия носят индивидуальный и коллективный характер.

Танцевальные произведения из репертуарного плана могут меняться в зависимости от контингента обучающихся, их способностей, интересов, творческого видения педагога и детей.

Возможна реализация программы «Улыбка» в сокращённые сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учётом всех требований.

Индивидуальный учебный план разрабатывается на основании реализуемой образовательной программы дополнительного образования «Улыбка» и предусматривает для обучающихся возможность иного режима посещения учебных занятий, нежели режим, установленный общим расписанием, а также иных сроков прохождения промежуточной аттестации. Порядок обучения по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеразвивающей программы определяется индивидуально, непосредственно к конкретному обучающемуся.

### **Объём и срок освоения.**

Программа рассчитана на 2 года обучения. Запись в объединение происходит по желанию детей, письменному заявлению родителей (законных представителей), медицинскому допуску. Состав групп постоянный.

### **Режим занятий.**

-очно –

1 год обучения – 1 день в неделю по 2 часа (30+30), 72 часа в год.

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (40+40), 144 часа в год.

- дистанционно-

1 год обучения - 1 раз в неделю по 2 часа (20+20), 72 часа в год.

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа (30+30), 144 часа в год.

**Форма организации учебного занятия:** беседа, обсуждение, занятие-игра, мастер-класс, практическое занятие, концерт, репетиция.

### **Структура занятий:**

-организационный момент;

-разминка (по кругу, на середине, на полу, прыжки, вращения);

-повторение пройденного материала;

-новый материал;

-итоги.

Психические новообразования у детей младшего школьного возраста  
(7-15 лет).

Ведущая деятельность – учебная.

1. Положительное отношение к процессу усвоения знаний и умений.
2. Становление произвольности как особого качества психических процессов.
3. Формирование внутреннего плана действия.
4. Изменение мотивов поведения:
  - 4.1. в учебной деятельности – смена процессуальной мотивации на содержательную – привлекает интерес не только что-либо яркое, необычное, но формируется интерес к способу выполнения задания;
  - 4.2. в трудовой деятельности формируется волевое усилие через возникновение желания достичь компетентности в данной области, развивается самостоятельность в познании окружающего мира. в овладении какими-либо навыками в продуктивной деятельности;
  - 4.3. в творчестве – активное развитие творческих способностей, формирование творческих качеств личности;

4.4. в области социальных отношений – становление социально-коммуникативных качеств в процессе интеграции, рефлексии.

### **Цель и задачи программы**

Цель - формирование интереса к хореографическому искусству, раскрыв его многообразие и красоту, и знакомство с основами танца.

#### **Задачи:**

##### Личностные

1. знать основы различных стилевых систем танца;
2. развитие трудолюбия, аккуратности, терпения, умения довести начатое дело до конца;
3. приобретение умения работать в команде, чувство взаимопомощи;
4. приобретение навыков танцевальных движений и с их помощью передавать характер музыки.

##### Метапредметные

1. Приобрести знания о различных направлениях хореографии;
2. приобрести навыки общения контактности и доброжелательности при решении творческих задач;
3. приобретение навыков самостоятельного использования приобретённых знания на практике;
4. приобрести эстетический вкус, культуру поведения, общения, художественно-творческие и танцевальные способности.

##### Предметные

1. приобретение навыков музыкального восприятия;
2. приобретение чувства ритма;
3. приобретение навыков характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Учебный план

**Учебный план занятий первого года обучения**

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Тема</u>	<u>Часы</u>		
		<u>Всего</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>
<u>1.</u>	<b><u>Вводное занятие</u></b>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>
<u>2</u>	<b><u>Азбука танцевальных движений.</u></b>	<u>35</u>	<u>14</u>	<u>22</u>
<u>2.1</u>	<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> -разогрев - <u>движения головы, плеч, грудная клетка</u> - <u>контракция</u> - <u>прыжки</u>	<u>6</u>	<u>2</u>	<u>4</u>
<u>2.2</u>	<b><u>Лексика:</u></b> -упражнения стэтч-характера; -приставной шаг (steptouch); -«виноградная лоза» (grapevine); - <u>V-шаг(V-step).</u>	<u>10</u>	<u>4</u>	<u>6</u>
<u>2.3</u>	<b><u>Кросс:</u></b> -комбинации с перемещением -различные способы вращений и прыжков; -понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа; - <u>Principlestep.</u>	<u>10</u>	<u>4</u>	<u>6</u>
<u>2.4</u>	<b><u>Партерная пластика:</u></b> -«Шпагат»; -«Бабочка»; -«Мостик»;	<u>10</u>	<u>4</u>	<u>6</u>
<u>3.</u>	<b><u>Постановочная работа</u></b> - <u>Танец для Новогоднего утренника;</u> - <u>Танец «На балу»;</u>	<u>22</u>	<u>:</u>	<u>22</u>
<u>4.</u>	<b><u>Концертная деятельность</u></b>	<u>4</u>	<u>:</u>	<u>4</u>
<u>5.</u>	<b><u>История хореографии</u></b> <u>Современные направления</u> а) хип-хоп; б) хаус; в) диско.	<u>6</u>	<u>6</u>	<u>:</u>
<u>6.</u>	<b><u>Воспитательная работа.</u></b> <b><u>Работа над сплочением коллектива:</u></b>	<u>2</u>	<u>1</u>	<u>1</u>



	-экскурсии; -посещение концертов; -проведение праздников.			
	<b><u>Итого:</u></b>	<b><u>72</u></b>	<b><u>22</u></b>	<b><u>50</u></b>

### **Учебный план занятий второго года обучения**

<b><u>№</u></b> <b><u>п/п</u></b>	<b><u>Тема</u></b>	<b><u>Часы</u></b>		
		<b><u>Всего</u></b>	<b><u>Теория</u></b>	<b><u>Практика</u></b>
<b><u>1.</u></b>	<b><u>Вводное занятие</u></b>	<b><u>2</u></b>	<b><u>1</u></b>	<b><u>1</u></b>
<b><u>1-й период (аудиторные занятия)</u></b>				
<b><u>2</u></b>	<b><u>Азбука танцевальных движений.</u></b>	<b><u>82</u></b>	<b><u>21</u></b>	<b><u>61</u></b>
<b><u>2.1</u></b>	<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> -разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук; -вращение предплечьями; -«Мельница» плечевой сустав; -«Качели»;	<b><u>14</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>10</u></b>
<b><u>2.2</u></b>	<b><u>Лексика:</u></b> -открытый шаг» (openstep); -jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе; -kneeur, kneelift - колено вверх-вниз; -kick –махи ногами; -lang – выпад; -crossstep - скрестный шаг.	<b><u>24</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>18</u></b>
<b><u>2.3</u></b>	<b><u>Кросс:</u></b> -бег; -шаг; -плавные переходы.	<b><u>20</u></b>	<b><u>5</u></b>	<b><u>15</u></b>
<b><u>2.4</u></b>	<b><u>Партерная пластика:</u></b> -Комплекс динамических упражнений на гибкость; -«складочка»; -«шпагаты».	<b><u>24</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>18</u></b>

<b><u>3.</u></b>	<b><u>Постановочная работа:</u></b> -Танец «Детство»; -танец «Хорошее настроение» -танец «Ванильное небо».	<b><u>40</u></b>	<b><u>=</u></b>	<b><u>40</u></b>
<b><u>4.</u></b>	<b><u>История хореографии, современных направлений:</u></b> -возникновение хип-хопа; -рождение диско.	<b><u>4</u></b>	<b><u>4</u></b>	<b><u>=</u></b>
<b><u>5.</u></b>	<b><u>Концертная деятельность.</u></b>	<b><u>6</u></b>	<b><u>=</u></b>	<b><u>6</u></b>
<b><u>6.</u></b>	<b><u>Воспитательная работа. Работа над сплочением коллектива:</u></b> -экскурсии; -проведение праздников, дней рождения.	<b><u>8</u></b>	<b><u>3</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>7.</u></b>	<b><u>Промежуточная аттестация</u></b>	<b><u>2</u></b>		<b><u>2</u></b>
	<b><u>Итого:</u></b>	<b><u>144</u></b>	<b><u>29</u></b>	<b><u>115</u></b>

### Содержание учебного плана

#### **I год обучения**

##### **1. Вводное занятие**

*Целевая направленность:* знакомство с учащимися, определение работы в коллективе решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных учащихся; знакомство с техникой безопасности на занятиях.

*Форма работы:* групповая.

**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.

**Практика.** Игры на знакомства, на сплочение коллектива

##### **2. Азбука танцевальных движений**

**Теория.** Теоретические основы хореографических движений. *Хореографические термины.*

**Практика.** *Ритмическая разминка:* комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.
- Контракция.
- Прыжки.

**Лексика:** изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Hip lift - полукруги и круги одним бедром.
- V-положения рук, jerk position.
- А-Б-В-положения рук.
- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.
- Соединение contraction и release с одновременным подъёмом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.
- Tilt в сторону, вперёд, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.
- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиральями торса.
- Приставной шаг (steptouch).
- «Виноградная лоза» (grapevine).
- V-шаг (V-step).

**Кросс:** передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развёрнутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.
- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.
- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).
- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.
- Соскоки по выворотным и завёрнутым позициям на всей стопе и на полупальцах.
- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.
- Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

**Партерная пластика.** Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу соче-

таются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закреплённых звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнёра, который помогает увеличить амплитуду движения.

В первый год обучения подростки учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат».
- «Бабочка».
- «Мостик».

**Рекомендации.** Занятия партерной гимнастикой, в основе которой – использование элементов классического танца, проводятся в положении лёжа и сидя на полу.

### **3. Постановочная деятельность**

**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 её продолжительность составляет 1-2 восьмёрки.

#### **Схема изучения танца:**

1. Танец учится «на счёт», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8 счетов) связок TopRoking'a, и элементами из более лёгких стилей StreetDance'a и Hip-Hop'a.
2. Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.
3. Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

**4. История хореографии. Теория.** В первый год обучения дети изучают темы:

Современные направления:

- а) хип-хоп;
- б) хаус;
- в) диско;
- г) модерн;
- д) джаз;
- е) контемпорари

#### **5. Концертная деятельность**

**Практика.**

- Новогодние выступления.
- Отчётный концерт по итогам 1 года обучения.

#### **6. Воспитательная работа**

Задачи:

- Предъявить единые педагогические требования и выработать осознанное отношение к ним.
- Познакомить детей друг с другом.
- Познакомить детей с традициями Дворца и с его сотрудниками.
- Заложить основы детского самоуправления в коллективе.
- Наметить с детьми перспективы совместной деятельности.
- Раскрыть у детей лидерский, творческий, организаторский, интеллектуальный потенциал.
- Приучить подростков к аналитической деятельности.

Предполагаемый результат

- Выполнение детьми единых педагогических требований.
- Принятие детьми программы.

**Практика.** Формы работы:

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- походы в музей, на концерты;
- консультации.

### **II год обучения**

#### **1. Вводное занятие. Теория.**

*Темы, затрагиваемые на занятии*

- план работы на год;
- расписание занятий;
- о репертуаре на год;

- о концертной деятельности;
- приобретение танцевальных костюмов и обуви.

**Практика.** Работа над репертуаром прошлого года.

## **2. Азбука танцевальных движений**

**Теория.** Теоретические основы хореографических движений.

**Практика. Ритмическая разминка:**

- повороты головы, наклоны в сторону, вращение головы;
- перемещение головы параллельно плечам в сторону;
- разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук;
- вращение предплечьями;
- «Мельница» плечевой сустав;
- «Качели»;
- разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп;
- вращение коленями;
- упражнения для таза и бёдер;
- упражнения для корпуса: вращение грудной клетки, проработка грудной клетки;
- волны, в сторону по точкам.

**Лексика:**

- «Открытый шаг» (openstep);
- Jumpingjacr – прыжок ноги врозь – ноги вместе;
- Kneeur, kneelift - колено вверх-вниз;
- Kick –махи ногами;
- Lang – выпад;
- Crossstep - скрестный шаг;
- упоры (присев, лёжа, согнувшись);
- группировка, перекаты в группировке;
- стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);
- кувырок вперёд (назад);
- «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- стойка на голове и руках;
- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» (вправо-влево);

- рондат;
- курбет: в равновесие, в шпагат, с пируэтом;
- сальто вперёд, маховое сальто.

### ***Кросс:***

- упражнения с плие, маховые упражнения, упражнения для головы, плеч, корпуса, упражнения для гибкости;
- упражнения на координацию (проучивается под медленную музыку, позднее темп может измениться на более быстрый);
- ходы;
- бег: вперёд с поочерёдным отбрасыванием согнутых ног назад в прямом положении; на полупальцах с подъёмом согнутых ног вперёд в прямом положении;
- шаг с последующим прыжком и одновременным подъёмом другой согнутой ноги вперёд в прямом положении;
- плавные поочерёдные шаги в перекрещенное положение с продвижением;
- шаг вперёд на ребро каблука с последующим соскоком на всю стопу;
- прыжки с согнутыми ногами в прямом положении; вращение в паре на различных движениях.

### ***Партерная пластика.***

#### Гимнастика *parterre*.

Комплекс динамических упражнений на гибкость:

**1.** И.П. – лёжа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища:

- опираясь на ладони, на неглубоком вдохе медленно поднять прямые ноги до вертикального положения, а затем немного их опустить;
- на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах, подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное;
- удерживать конечное положение от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно).

**2.** И.П. – конечное положение предыдущего упражнения:

- медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола;
- удерживать позу от 10 до 30 секунд (продолжительность увеличивать постепенно);
- медленно опуститься на спину, касаясь каждым позвонком пола, и также медленно опустить прямые ноги;
- принять позу упражнения 1, расслабиться.

**3.** И.П. – лечь на живот, повернув голову влево (вправо), руки вдоль туловища:

- лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника:

- позу удерживать 10–30 секунд;

- медленно принять И.П.

**4. И.П.** – сесть на пол, ноги вперёд, затем согнуть левую ногу в колене и прижать подошву ступни к внутренней поверхности правого бедра так, чтобы пятка находилась возле паха, а колено было прижато к полу:

- на выдохе наклониться вперёд и захватить руками левую (правую) ступню;

- наклонить голову вперёд и опереться подбородком в грудину, спину держать прямо;

- выполнить глубокий вдох и, задержав дыхание, постараться втянуть живот;

- удерживать позу на задержке дыхания 0,5 минуты, затем расслабиться и сделать выдох, выпячивая живот, повторить цикл дыхания ещё 1-2 раза;

- выдохнуть, поднять голову, опустить руками ступню, поднять туловище до вертикали и вытянуть согнутую ногу;

- выполнять упражнения с другой ноги, затем лечь на спину, расслабиться.

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине зала.

### **3. Постановочная деятельность**

#### **Практика.**

Усложнение техники движений за счёт ускорения темпа в комбинациях. Особое внимание уделяется исполнительской манере.

Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой – акцентировано и резко.

- подготовка танца к конкурсу;
- постановка танца в стиле «Диско»;
- танец в стиле «Джаз»

### **4. История хореографии.**

#### **Теория**

- возникновение хип-хопа;

- рождение диско.

### **5. Концертная деятельность**

#### **Практика.**

-Новогодние выступления.

- Отчётный концерт по итогам 2 года обучения.

### **6. Воспитательная работа**

#### **Задачи:**



- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу.
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований.
- Осуществлять выполнение программы.
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребёнка.
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка.- Развивать умения аналитической деятельности подростков.

#### **Предполагаемый результат:**

- Благоприятный климат в коллективе.
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников.
- Успех коллектива в концертной деятельности.
- Активность всех членов коллектива.

#### **Практика.**

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- помощь старших воспитанников младшим;
- посещение концертов.

#### **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:**

Наглядный:

- показ педагогом движений под счёт и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребёнке;
- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Словесный: обращение к сознанию ребёнка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

Мотивации и стимулирования.

Формирования сознания.

Методика изучения движений.

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объёма, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

До 11 лет нагрузка щадящая, т.к. у детей этого возраста слабый костно-мышечный аппарат. Хрящи, связки нежные и в этот период легко их повре-

дить, если увлечься высотой подъёма ноги через перенапряжение, перегибом через боль и т.д.

С 12 лет нагрузка увеличивается, большее количество прыжков, силовых упражнений, более сложная координация.

С 14 лет нагрузка даётся в объёме полного урока с техническими трудностями, большими прыжками, силовой нагрузкой. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте позволяет выполнять урок с большей физической нагрузкой.

Движения изучаются поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;
  - этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;
  - этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использования в различных условиях.
- При разучивании движений необходимо учитывать следующие правила:
- не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное изучение);
  - обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
  - изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО НАПРАВЛЕНИЯМ:**

*Азбука танцевальных движений*

*Ритмическая разминка*

Для детей характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмическая разминка, это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. Занятия «Ритмической разминкой» служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребёнка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания.

На занятиях «Ритмическая разминка» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело. Занятия ритмической разминкой развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Задача этого направления – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа – это упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

*Лексика.* Целевая направленность: овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, лёгкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса. Основой техники современного танца служит позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные движения: наклоны торса, изгибы, спирали, body role («волны»), contraction, release, tilt, lay out.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

- Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных.
- Позы и движения на растяжку.
- Элементы гимнастики и акробатики.
- Знакомство с современными стилями и новыми направлениями современного танца.

### *Кросс*

Передвижение в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки, вращения). Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль танца.

### Постановка танца

Последним, завершающим, разделом урока являются комбинации. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, в партере. Главное требование комбинаций – её танцевальность, использование определённого рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителей.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца:
  - а) рассказать историю возникновения танца, направления.
  - б) рассказать сюжет танца.

2. Слушание музыки и её анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус, голова).

4. Разучивание движений танца.

При разучивании движений танца с детьми хорошие результаты даёт метод, при котором они повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют самостоятельно. Движения должны быть чисто техническими и исполняться механически, каждое движение должно «дышать», дыхание движения – это и есть выразительность и артистичность

Дети должны обучаться:

- творческому подходу к выполнению движений, реагируя на стимулы, в том числе на музыку и применяя основные навыки.
- смене ритма, изменению скорости, уровня и направления своих движений.
- созданию и исполнению танцев, используя простые движения, в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам;
- выражению и передаче мысли и чувства.

#### *Концертно-творческая деятельность*

• Постановочно-репетиционная деятельность:

а) подборка музыкального материала;

б) предварительный отбор выразительных средств;

в) сочинение композиционного построения – рисунок танца.

- Открытые занятия.
- Родительские собрания.
- Мероприятия.
- Экскурсии: парк, музей, выставочный зал, выезд на природу.
- Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

Целевая направленность: приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная

Достижения цели обучения

Учащиеся должны быть способны продемонстрировать, что они могут:

- Выбирать и использовать соответствующие навыки, действия и идеи, применение которых должно координироваться и контролироваться ими.

- Копировать, изучать, повторять и запоминать движения, соединяя их таким образом, чтобы они соответствовали данным видам двигательной деятельности.
- Рассказать о различиях между своей и чужой работой, предложить способы совершенствования, использовать понимание этой разницы для улучшения собственного исполнения.

### Первый год обучения

Счёт - немаловажное понятие, без которого трудно разобрать танец на составные части. Чтобы просчитать музыку, нужно услышать ритм. Легче всего это сделать, слушая ударные инструменты. Подстраиваясь под их ритм, необходимо отсчитывать счёт. Обычно на восемь счетов приходится одна строчка куплета песни. Существуют и более точные способы разбить музыку на квадраты (четыре счета) и восьмёрки. Но чтобы танцевать «в такт» достаточно следовать ритму. Восемь счетов - это восьмёрка, ей соответствуют восемь положений тела, восемь точек, которые могут быть фиксированными или проходящими.

Точка - положение тела. Для того чтобы непрерывное и, порой, достаточно быстрое движение можно было разучить в замедленном темпе, танец рассматривается как ряд поз, соединённых промежуточными движениями, каждая из которых называется точкой. Если в одной из точек происходит остановка, она называется фиксированной точкой. Если остановки нет или она взята условно для того, чтобы понять, через какие промежуточные стадии происходит движение от одной фиксированной точки к другой, мы говорим о наличии проходящей точки, то есть положении тела, в котором мы не задерживаемся.

Пошаговой разбивкой называют процесс разбивки танца на отдельные элементы. Также пошаговой называют схематичные изображения, помогающие разучивать танец. Чаще всего речь идёт о рисунках, изображающих позицию в танце, или схематичных зарисовках проекций стоп танцующих. Танец: если стихи, положенные на музыку, именуется песней, то танец - это движение, положенное на музыку. Танцы можно условно разбить на две категории: релаксация (танец для себя) и профессиональный танец. В первом случае мы позволяем телу двигаться как угодно, не особо интересуясь траекторией движения. Второй вид танцев призван производить впечатление и предполагает чётко отработанные движения.

## Второй год обучения

Ко второму году обучения танцевальные особенности детей следует развивать в равной степени, работая над движениями рук, ног, головы, корпуса. Современный танец способствует технической разработке каждого движения в отдельности, а затем и в их соединении. Техническое мастерство достигается систематическим повторением одного движения значительное число раз. Темп берётся значительно быстрее, усложняется комбинация. Сложные упражнения способствуют развитию устойчивости корпуса-стержня, т.е. умение держать мышцы спины. Умение держать спину-стержень – это залог успеха в исполнении сложных танцевальных движений.

## **Аттестация и контроль**

За период обучения в хореографическом коллективе учащиеся получают определённый объём знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностическими методиками. Согласно нормативным документам по дополнительному образованию, диагностика проводится на трёх этапах: в начале, в середине и в конце учебного года. Дополнительными средствами контроля являются участие в концертах, фестивалях, конкурсах, промежуточный и итоговый контроль.

Диагностика по программе включает: начальную, промежуточную, итоговую. Начальная диагностика проводится при приёме детей и в начале учебного года. Промежуточная диагностика проводится в середине года (декабрь) и при переходе на следующий год обучения (май). Итоговая – при окончании программы.

Диагностика охватывает предметные, метапредметные, личностные результаты (*самостоятельность, социальная и творческая активность, старание и прилежание*) и качества исполнительской деятельности – творческого продукта – танца.

Основной формой предъявления результата является танцевальный номер. В диагностике по программе танцевальный номер оценивается по следующим критериям:

- музыкальность и ритмичность исполнения,
- техничность исполнения,
- синхронность исполнения,
- линии и пластика,
- артистизм исполнения,
- культура артиста.

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа, опрос, наблюдение Прослушивание на репетициях Праздничные мероприятия Концерты, фестивали Зачёты Конкурсы	Грамоты Дипломы Журнал Портфолио Анкеты Тестирование Протоколы диагностики	Конкурсы, фестивали Праздники Концерты Зачёты

## ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

В результате обучения по программе учащиеся будут **знать:**

- специальную терминологию;
- основные сведения по истории современного танца;
- основные стили и жанры современной хореографии.
- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодёжных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца.

Учащиеся будут **уметь:**

- исполнять основные движения современного танца;
- грамотно подходить к изучению лексики разных жанров и стилей современного танца;
- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполнять движения и комбинации артистично и музыкально.

**Иметь представление:**

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

В конце первого года обучения учащиеся будут уметь:

- выполнять движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выразить образ с помощью движений;

В конце второго года обучения:

- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- владеть исполнительским мастерством сценического танца.

В конце третьего года обучения:

- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара.
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.
- самостоятельно и грамотно выполнять движения современного танца



## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План.	Факт.						
1			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		Лекция, беседа	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
2			<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> <u>«разогрев, движения головы, плеч»</u>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Опрос
3			<b><u>Лексика:</u></b> <u>«упражнения стэтч-характера»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, показ
4			<b><u>Кросс:</u></b> <u>«комбинации с перемещением»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, показ
5			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <u>«Шпагат»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, показ

6			<b><u>Постановочная работа</u></b> - Танец для Новогоднего утренника	2		Лекция, Практич. за- нятие	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
7			<b><u>Постановочная работа</u></b> - Танец для Новогоднего утренника	2		Практич. за- нятие	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
8			<b><u>История хореографии:</u></b> <u>Современное направле-</u> <u>ние- хип-хоп</u>	2		Практич. за- нятие	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
9			Воспитательная работа. Работа над сплочением коллектива	2		Практич. за- нятие	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
10			<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> <u>«движения грудной клет-</u> <u>ки</u> <u>,контракция»</u>	2		Практич. за- нятие	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
11			<b><u>Лексика:</u></b> <u>«приставной шаг»</u>	2		Лекция, бесе- да	каб.№9	Опрос, практи- ческие задания
12			<b><u>Кросс:</u></b> <u>«различные способы вра-</u> <u>щений и прыжков»</u>	2		Лекция, бесе- да	каб.№9	Опрос, практи- ческие задания

13			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <b><u>«Бабочка»</u></b>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Опрос, практические задания, показ
14			<b><u>Постановочная работа</u></b> <b><u>- Танец для Новогоднего утренника</u></b>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Опрос, практические задания, показ
15			<b><u>Постановочная работа</u></b> <b><u>- Танец для Новогоднего утренника</u></b>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Опрос, практические задания, показ
16			<b><u>История хореографии</u></b> <b><u>Современное направление</u></b> <b><u>«хаус»</u></b>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Опрос, практические задания, показ
17			<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> <b><u>«прыжки»</u></b>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
18			<b><u>Лексика:</u></b> <b><u>«виноградная лоза»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
19			<b><u>Кросс:</u></b> <b><u>«понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ

20			<b><u>Концертная деятельность.</u></b> Выступление на новогоднем утреннике	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
21			<b><u>Партерная пластика:</u></b> «Мостик»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
22			<b><u>Постановочная работа.</u></b> Танец «На балу»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
23			<b><u>Постановочная работа.</u></b> Танец «На балу»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
24			<b><u>История хореографии</u></b> Современное направление «диско»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
25			<b><u>Лексика:</u></b> «V-шаг»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
26			<b><u>Кросс:</u></b> «Principlestep»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
27			<b><u>Партерная пластика:</u></b> «Шпагат»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ

28			<b><u>Постановочная работа.</u></b> <u>Танец «На балу»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
29			<b><u>Постановочная работа.</u></b> <u>Танец «На балу»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
30			<b><u>Лексика:</u></b> <u>«упражнения стэтч-характера»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
31			<b><u>Кросс:</u></b> <u>«комбинации с перемещением»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
32			<b><u>Постановочная работа.</u></b> <u>Танец «На балу»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
33			<b><u>Постановочная работа.</u></b> <u>Танец «На балу»</u>	2		Беседа, Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
34			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <u>«Шпагат»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Опрос, практические задания, показ
35			<b><u>Постановочная работа.</u></b> <u>Танец «На балу»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ

36			<b><u>Концертная деятельность.</u></b> Открытое занятие.	2		Практич. занятие	каб.№9	Открытое занятие, итоговая аттестация
----	--	--	----------------------------------------------------------	---	--	------------------	--------	---------------------------------------

Итого: 72 часа.

2 год обучения

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План.	Факт.						
1			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		Лекция, беседа	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
2			<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> «разогрев рук, растяжка рук, прокачка рук»	2		Лекция, беседа	каб.№9	Опрос
3			<b><u>Лексика:</u></b> «открытый шаг» (openstep)	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, показ
4			<b><u>Кросс:</u></b> «бег»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, показ
5			<b><u>Партерная пластика:</u></b> «Комплекс динамических упражнений на гибкость»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, показ

6			<b><u>Постановочная работа</u></b> - Танец «Детство»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
7			<b><u>Постановочная работа</u></b> - Танец «Детство»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
8			<b><u>История хореографии современного направления:</u></b> <u>-возникновение хип-хопа;</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
9			Воспитательная работа. Работа над сплочением коллектива	2		Лекция, беседа	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
10			<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> <u>«вращение предплечьями»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, показ, опрос
11			<b><u>Лексика:</u></b> <u>«прыжок ноги врозь – ноги вместе»</u>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Опрос, практические задания
12			<b><u>Кросс:</u></b> <u>«шаг»</u>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Опрос, практические задания
13			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <u>«складочка»</u>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Опрос, практические задания, показ

14			<b><u>Постановочная работа:</u></b> <u>-Танец «Детство»;</u>	2		Практическое занятие	каб.№9	Опрос, практические задания, показ
15			<b><u>Постановочная работа:</u></b> <u>Танец «Детство»;</u>	2		Практическое занятие	каб.№9	Опрос, практические задания, показ
16			<b><u>История хореографии, современного направления « диско»</u></b>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Опрос, практические задания, показ
17			<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> <u>«Мельница» плечевой сустав</u>	2		Лекция, беседа	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
18			<b><u>Лексика:</u></b> <u>«колени вверх-вниз»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
19			<b><u>Кросс:</u></b> <u>«плавные переходы»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
20			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <u>«шпагаты».</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ



21			<b><u>Концертная деятельность. Открытое занятие.</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	показ
22			<b><u>Постановочная работа:</u></b> -Танец «Детство»;	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
23			<b><u>Постановочная работа.</u></b> Танец «Детство»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
24			<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> «Качели»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
25			<b><u>Лексика:</u></b> «махи ногами»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
26			<b><u>Кросс:</u></b> «бег»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
27			<b><u>Партерная пластика:</u></b> «Комплекс динамических упражнений на гибкость»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ

28			<b><u>Постановочная работа:</u></b> <u>Танец «Детство»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
29			<b><u>Постановочная работа</u></b> <u>Танец «Детство»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
30			<b><u>Работа над сплочением коллектива</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
31			<b><u>Концертная деятельность. Участие в новогоднем утреннике</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	показ
32			<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> <u>«разминка стоп, проработка стоп, растяжка стоп, прокачка стоп»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
33			<b><u>Лексика:</u></b> <u>«выпад»</u>	2		Беседа, Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
34			<b><u>Кросс:</u></b> <u>«шаг»</u>	2		Практич. занятие	каб.№9	Опрос, практические задания, показ

35			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <b><u>«складочка»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
36			<b><u>Постановочная работа:</u></b> <b><u>танец «Хорошее настроение»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
37			<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> <b><u>«вращение коленями»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
38			<b><u>Лексика:</u></b> <b><u>«скрестный шаг»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
39			<b><u>Кросс:</u></b> <b><u>«шаг»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
40			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <b><u>«складочка»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
41			<b><u>Постановочная работа:</u></b> <b><u>танец «Хорошее настроение»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
42			<b><u>Постановочная работа:</u></b> <b><u>танец «Хорошее настроение»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ

43			<b><u>Работа над сплочением коллектива</u></b>	2		Лекция, Беседа	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
44			<b><u>Ритмическая разминка:</u></b> «упражнения для таза и бедер»	2		Лекция, Беседа	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
45			<b><u>Лексика:</u></b> «открытый шаг»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
46			<b><u>Кросс:</u></b> «плавные переходы»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
47			<b><u>Партерная пластика:</u></b> «шпагаты».	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
48			<b><u>Постановочная работа:</u></b> танец «Хорошее настроение»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
49			<b><u>Постановочная работа:</u></b> танец «Хорошее настроение»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ

50			<b><u>Лексика:</u></b> <b><u>«прыжок ноги врозь – ноги вместе»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
51			<b><u>Кросс:</u></b> <b><u>«бег»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
52			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <b><u>«складочка»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
53			<b><u>Постановочная работа:</u></b> <b><u>танец «Ванильное небо».</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
54			<b><u>Постановочная работа:</u></b> <b><u>танец «Ванильное небо».</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
55			<b><u>Лексика:</u></b> <b><u>«колени вверх-вниз»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
56			<b><u>Кросс:</u></b> <b><u>«плавные переходы»</u></b>	2		Лекция, Беседа	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
57			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <b><u>«шпагаты».</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ

58			<b><u>Постановочная работа:</u></b> танец «Ванильное небо».	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
59			<b><u>Постановочная работа:</u></b> танец «Ванильное небо».	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
60			<b><u>Работа над сплочением коллектива</u></b>	2		Лекция, Беседа	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
61			<b><u>Лексика:</u></b> «выпад»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
62			<b><u>Кросс:</u></b> «бег»	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
63			<b><u>Партерная пластика:</u></b> «шпагаты».	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
64			<b><u>Постановочная работа:</u></b> танец «Ванильное небо».	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
65			<b><u>Постановочная работа:</u></b> танец «Ванильное небо».	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ

66			<b><u>Лексика:</u></b> <b><u>«скрестный шаг»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
67			<b><u>Постановочная работа:</u></b> <b><u>танец «Ванильное небо».</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
68			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <b><u>«Комплекс динамических упражнений на гибкость»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
69			<b><u>Лексика:</u></b> <b><u>«открытый шаг»</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
70			<b><u>Партерная пластика:</u></b> <b><u>«шпагаты».</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	Практические задания, опрос, показ
71			<b><u>Концертная программа.</u></b> <b><u>Открытое занятие</u></b>	2		Практич. занятие	каб.№9	показ
72			<b><u>Промежуточная аттестация</u></b>	2		Беседа, Практич. занятие	каб.№9	опрос, показ

Итого:144 часа

## Условия реализации программы:

### 1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы Центром обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- коврики;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- аудио и видео аппаратура;
- раздевалка и душевая комната;
- костюмерная.

Условия обеспечения электронного обучения (наличие вебинарной комнаты, компьютера, сервера, программного обеспечения и т.д.

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения (пошив новых комплектов костюмов в соответствии с тематикой постановки).

2. Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения;

### 3. Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся

#### Общие правила техники безопасности:

1. В творческое объединение (ТО) допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
2. Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
3. До и после занятий необходимо проветривать помещение.
4. Бережно относиться к имуществу Центра.



5. В Центре находиться в сменной обуви, без головного убора.

#### Техника безопасности во время работы:

1. Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
2. Без разрешения педагога не включать теле-, видео - аппаратуру.
3. О неисправности аппаратуры сообщать педагогу.
4. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
5. Разрешается пить только кипячёную воду.

#### Требования безопасности при аварийных ситуациях:

При прекращении подачи электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить электрооборудование из сети (розетки), покинуть помещение.

4. Кадровые условия – концертмейстер.

#### Формы аттестации.

Основными формами контроля образовательной программы являются музыкально-ритмические игры и упражнения, концерты, конкурсы и фестивали. Виды и методы контроля можно разделить на следующие группы:

*Входной*, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, даёт информацию о музыкальном и ритмическом развитии обучающихся. Для этого вида контроля используются методы: наблюдение; игры: имитационные, ролевые.

*Текущий*, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся. Для этого вида контроля можно использовать такие методы: устные (фронтальный опрос, беседа); индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учётом особенностей обучающихся); наблюдения.

*Тематический*, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения обучающихся. Этот вид контроля подготавливает обучающихся к зачётным занятиям. Здесь используются следующие методы: практические: (зачёт, сдача элементов танца); индивидуальные; самоконтроля (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения танцевальных элементов, устранение обнаруженных пробелов).

*Итоговый*, проводится в конце всего учебного года. Здесь проводятся концерты, участие в конкурсах.

## Оценочные материалы

Достижения обучающимися планируемых результатов оценивается по критериями заносятся в диагностические карты (Приложение 2).

Критерии оценки:

1. хореографические данные (осанка, выворотность, танцевальный шаг, подъем стопы, гибкость, прыжок);
2. музыкально-ритмические способности (чувство ритма, координация движений: мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая координация);
3. сценическая культура (эмоциональная выразительность, создание сценического образа).

## **Методические материалы**

При очной форме образовательного процесса чаще используются методы и принципы обучения это – *наглядность* – это основа обучения и совершенствования хореографических движений. Активно действующие во время хореографических занятий зрительный, мышечный и слуховой анализаторы помогают обучающимся воспринять и запоминать движение, уточнить, исправить его рисунок, мышечно проверить равновесие и силу. *Доступность* предусматривает разучивание упражнений и движений методом фиксации отдельных положений, этапов движения, фаз, которые отрабатываются отдельно.

*Метод сравнения и контраста* движений, каждое из которых ещё яснее подчёркивает характер другого движения. *Метод утрированно-отрицательного* показа в контрасте с идеальной формой движения. Для более доступного обучения - *метод целостного упражнения*. Здесь нужно пойти от упрощения отдельных частей фаз движения. Эту методику я применяю при новых и быстрых вводах, когда обучающимся следует иметь главные ориентиры – поворот через правое - левое плечо, повторение движения в одном направлении, прыжок с двух на одну, с одной на другую и т.д. Однако только последовательность обучения приносит должный результат.

Также используются: *принцип гуманизации, логичности, системности преподавания*, обращаю внимание на *психологические и возрастные особенности*.

Хореография даёт широкий простор для использования в процессе занятий, названных выше, методов и принципов обучения, чем гармоничнее они увязаны в материале и разнообразной деятельности обучающихся, тем эффективнее будет результат работы с детьми.

## Список литературы, рекомендуемой для педагога

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2013 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-03»
3. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010.(переиздано)
4. Ключенева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012.
5. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
6. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
7. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев.- Ростов-на-Дону 2015.
8. Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.
9. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
10. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
11. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.; Диля 2015)
12. Э. Гренлюнд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» ( СПб.: Речь, 2014)
13. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.
14. <http://www.openclass.ru/node/47746>
15. <http://pedsovet.org/>
16. [www.ast.ru](http://www.ast.ru)
17. [www.uchitel-izd.ru](http://www.uchitel-izd.ru)
18. [www.dilya.ru](http://www.dilya.ru)
19. <https://kopilkaurokov.ru>
20. <https://vk.com/dancerussia>
21. <https://vk.com/dancederevnya>

## Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей

1. Азбука танцев. Мир твоих увлечений АСТ, Сталкер, 2004.
2. Боттомер П. Учимся танцевать: как научиться танцевать вальс, квикстеп, фокстрот, танго, самбу, джайв...- просто с удовольствием. М., 2002.
3. Всеобщая история танца. Серия: Всеобщая история. Эксмо, 2009.
4. Джазовые танцы. Танцуют все! АСТ, Сталкер, 2002.
5. Учимся танцевать ча-ча-ча. Шаг за шагом. Попурри, 2002.
6. Учимся танцевать самбу. Шаг за шагом. 2002.