

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

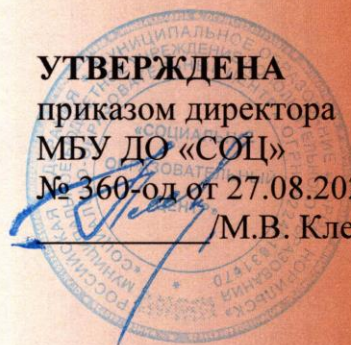
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»  
(МБУ ДО «СОЦ»)

**ПРИНЯТА**

на заседании методического совета  
МБУ ДО «СОЦ»  
от 27.08.2026 протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ ДО «СОЦ»  
№ 360-од от 27.08.2026  
/М.В. Клевцов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
по хореографии  
**«Сила танца»**

Направленность: художественная  
Уровень программы: базовый  
Возраст учащихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Шрайнер Татьяна Николаевна

## **Оглавление**

### **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| 1.1. Пояснительная записка                       | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы                     | 9  |
| 1.3. Содержание программы                        | 10 |
| 1.3.1. Учебный план 1 года обучения              | 10 |
| 1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения | 11 |
| 1.3.3. Учебный план 2 года обучения              | 17 |
| 1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения | 18 |
| 1.3.5. Учебный план 3 года обучения              | 22 |
| 1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения | 23 |
| 1.4. Планируемые результаты                      | 27 |

### **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 2.1. Календарный учебный график             | 29 |
| 2.2. Условия реализации программы           | 29 |
| 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы | 31 |
| 2.4. Методические материалы                 | 32 |
| Список литературы                           |    |

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

## **1.1. Пояснительная записка**

В общей системе воспитания значительную роль играет творчество, которое способствует развитию человека, формированию у него активной жизненной позиции, самоуверенности, дисциплинированности, сплоченности. Одним из традиционных жанров художественной деятельности является хореография, являющаяся наиболее распространенным видом массового приобщения к культурной деятельности.

Хореография – искусство сочинения и сценической постановки танца. Хореографическое искусство, безусловно, имеет свои особенности.

Занятия хореографией предпочтительны с раннего возраста, что поможет приобщить ребенка к культуре, также способствует конституционному формированию, развивает физическую силу, ловкость, смелость выступать перед публикой.

Современный танец вошел в культуру народов как вид сценического искусства, хореографическая сценка, построенная по законам драматургии.

Научные исследования разных стран показали, что занятия хореографией, проводимые в форме танцевально-воспитательного обучения могут стать эффективным способом сохранения и улучшения физического, психического и духовного здоровья, также являться профилактикой различных болезней, таких как сколиоз.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сила танца» составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных образовательными стандартами нового поколения, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов, регламентирующих разработку и реализацию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 20.09.2021 № 2613-р «Об утверждении Концепции развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 391 «Об организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 17.03.2020 г. № 103 «Об утверждении временного Порядка сопровождения 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».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с "СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила...")

#### **Методические рекомендации по проектированию и разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:**

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2. Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05).

3. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016).

4. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Региональный модельный центр Красноярского края, 2021).

#### **Локальные нормативные акты образовательного учреждения, регламентирующие осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:**

1. Положение о порядке приема обучающихся.
2. Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся.
3. Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся.
4. Положение о режиме занятий обучающихся.
5. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля: успеваемости и промежуточной аттестации.
6. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану.
7. Положение о порядке организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

**Направленность программы** художественная. Ориентирована на развитие художественного вкуса, художественных способностей и склонностей к хореографическому искусству, творческого подхода, эмоционального восприятия, подготовки личности к постижению мира искусства, формированию стремления к воссозданию образа восприятия мира.

**Уровень программы базовый** – предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

*Этапы развития учащихся:*

**Ознакомительный этап (1 год обучения)** - основной задачей педагога на ознакомительном этапе является объединение детей в организованный творческий коллектив. Педагог берет на себя организационную функцию, предъявить требования, задать правила и нормы взаимоотношений и самое главное – это заинтересовать детей в совместной деятельности.

Первые занятия следует начинать с музыкально-ритмического воспитания, цель которого – развитие музыкального слуха, памяти, мышления, пластической выразительности посредством упражнений, построенных на связи музыки и движений. Таким образом, дети знакомятся со строением музыкального произведения, усваивают смысл и значение понятий: музыкальный размер, такт, затакт, ритм, динамика.

Выполняя композиционные построения, учащиеся приобретают навыки ориентировки в пространстве, умеют удерживать определенные интервалы. Параллельно с музыкально-ритмическим воспитанием детей необходимо приступить к разучиванию элементарных упражнений и танцев начального уровня по учебному материалу программы:

Современный танец – это вид танца, который существует в определенном отрезке времени, обычно последние 20-30 лет. Современный танец открывает перед учащимися море возможностей. Если классический танец проходит по четкой схеме шагов, то в современном танце можно полностью проявить свои навыки, способности, мышление, воображение и фантазию от простых шагов до трюковых комбинаций.

Содержание программы первого года обучения является первоосновой, без которой невозможно дальнейшее творческое развитие детей.

**Базовый этап (2 год обучения)** - закрепляются и расширяются знания, навыки, умения первого года обучения.

Овладение основами техники современного танца достигается путем детальной отработки каждого упражнения и приемов его исполнения при упорном, систематическом труде, что требует огромного творческого напряжения и силы воли со стороны учащихся.

На этом этапе учащиеся учатся различать музыкальные жанры. Современный танец дает множество положительных эмоций, так как ребенок может импровизировать чаще всего в свободном современном стиле. Как и любое другое направление, современный танец строится по законам драматургии.

Для большинства детей коллектив становится привлекательным сообществом, совместно вырабатываются нормы жизни, проявляется общественное мнение.

**Продвинутый этап (3 год обучения)** - закрепляются и расширяются знания, навыки, умения первого и второго года обучения. Пройденный материал и специальные упражнения закрепляются с увеличением силовой нагрузки. Большое внимание уделяется развитию выносливости. Составляются более сложные учебные примеры на координацию движений, которые повышают культуру выразительности исполнения в танце. У детей формируются знания терминологии движений и хореографических понятий, правильность их объяснения и исполнения.

Изучение данной программы направлено на ориентирование учащихся на творческий успех, осуществление концертной деятельности, участие в фестивалях и конкурсах, совершенствование исполнительского и актерского мастерства. Дети и их родители становятся сотрудниками в общем деле.

**Новизна** программы основана на комплексном подходе адаптации к возможностям обучения хореографическим навыкам детей разных возрастов, с разной физической подготовкой, без конкурсного отбора в творческое объединение. При изучении основных направлений танца учитываются индивидуальность и интересы детей. Углубленно дети знакомятся с танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента каждого ребенка, а также на развитие их сценической культуры.

Программа опирается на общепринятые принципы педагогики, психологии, хореографии, театрального искусства.

**Актуальность** данной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественной направленности, ориентированные на развитие творческих способностей учащихся и базируется на современных требованиях модернизации системы образования, потенциале образовательного учреждения.

Программа «Сила танца» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся;

- развитию и формированию творческих способностей учащихся;
- выявлению и развитию талантливых учеников;
- формированию культуры здорового образа жизни, укреплению физического и психического здоровья.

Хореография является органической частью системы образования, воспитания и развития ребенка, способствует развитию творческого потенциала личности средствами комплексного воздействия искусств (музыкального, хореографического, театрального), а также развитию личностных качеств учащихся, опорно-двигательной системы ребенка и улучшению физического здоровья, что очень важно для здоровья в условиях крайнего севера.

Методологической основой программы «Сила танца» послужили работы Поляткова С.С. «Основы современного танца»; Пасютинской В.М. «Волшебный мир танца»; Шереметьевской Н.Е. «Танец в эстраде», также учебные пособия А.Е. Чибриковой «Ритмика»; Е.В. Конорова, «Методическое пособие по ритмике»; В.Ю.Никитина «Джаз-модерн».

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что она основывается на постепенном развитии природных способностей учащихся, строгой последовательности в овладении лексикой танцевального искусства, техническими приемами, систематичностью и регулярностью занятий, целенаправленностью учебного процесса и применением дистанционных технологий.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для обучения детей младшего и среднего школьного возраста.

В творческое объединение на первый год обучения принимаются дети от 7 до 15 лет без конкурсного отбора, желающие танцевать и имеющие уровень формирования интересов и мотивации к области хореографии, наличие танцевальных способностей, физическое здоровье.

Второй год обучения рассчитан на детей, успешно освоивших программу первого года обучения, также на вновь прибывших учащихся, знания, умения и навыки которых соответствуют требованиям второго года обучения программы.

Третий год обучения рассчитан на детей, успешно освоивших программу второго года обучения и на вновь прибывших учащихся, знания, умения и навыки которых соответствуют требованиям третьего года обучения.

Состав группы:

- 1 года обучения – 10-15 человек;
- 2 года обучения – 10-15 человек;
- 3 года обучения и последующих – 10-15 человек.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Срок реализации общеобразовательной программы «Сила танца» и объем учебных часов на 3 года обучения.

Общий объем часов: 432 часа.

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

3 год обучения – 144 часа.

Для успешного освоения программы «Сила танца» необходимо выделить репетиционно-постановочные часы на каждую группу, это 2-4 часа в неделю. На занятия приглашаются учащиеся от 1 солиста до всего творческого объединения для детальной отработки связок, комбинаций, так же разучиваются и технически совершенствуются хореографические постановки.

В содержание программы включены также часы воспитательных мероприятий, включающих в себя тематические мероприятия в творческом объединении, участие в концертных программах, посещение культурно-массовых мероприятий города, поездки на хореографические конкурсы и фестивали.

Родители учащихся творческого объединения активно привлекаются к подготовке и проведению воспитательных мероприятий, открытых занятий, подготовке к концертам, что играет важную роль в процессе обучения детей. Педагогом проводятся родительские собрания, индивидуальные собеседования с родителями.

**Форма обучения** очная в соответствии с Уставом учреждения.

**Режим занятий.**

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование и развитие свободной творческой личности учащихся средствами хореографического искусства.

### **Задачи:**

#### ***Личностные:***

- Воспитывать художественно-эстетическое восприятие;
- Способствовать развитию культуры общения в социуме;
- Формировать навыки здорового образа жизни;
- Создать условия для конструктивного общения и успешной адаптации к современной жизни на основе приятия культурных ценностей.

#### ***Метапредметные:***

- Формировать и развивать навыки постановочной и концертной деятельности;
- Расширять индивидуальные способности личности и предоставлять возможность стремиться к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Расширять у учащихся коммуникативные навыки, способности к самостоятельной и коллективной работе;
- Развивать фантазию и воображение, волевые качества, различные виды памяти и мышления.

#### ***Предметные:***

- Формировать знания о музыкальных понятиях в хореографическом искусстве через усвоение терминологии и основных хореографических понятий;
- Формировать знания и умения в исполнении разных танцевальных направлений и стилей;
- Обучать искусству исполнительства разножанровых постановок;
- Способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы;
- Мотивировать на способность к самостоятельному изучению материала.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план 1 года обучения дополнительной общеобразовательной программы «Сила танца»

| №        | Название раздела, темы                                    | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля |
|----------|-----------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|---------------------------|
|          |                                                           | Всего            | Теория    | Практика   |                           |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>                                    | <b>2</b>         | <b>1</b>  | <b>1</b>   | Опрос, практика           |
| <b>2</b> | <b>Мир музыкального движения</b>                          | <b>30</b>        | <b>6</b>  | <b>24</b>  |                           |
| 2.1      | Музыкальные понятия: ритм, такт, темп                     | 4                | 1         | 3          | Практика                  |
| 2.2      | Создание танцевальных комбинаций                          | 2                | 1         | 1          | Опрос, практика           |
| 2.3      | Перестроения в танцах                                     | 2                | 1         | 1          | Практика                  |
| 2.4      | Развитие динамики, счета, акцента                         | 6                | 1         | 5          | Практика                  |
| 2.5      | Направление движений по точкам и уровням                  | 6                | 1         | 5          | Практика                  |
| 2.6      | Партерная гимнастика, стретчинг                           | 10               | 1         | 9          | Практика                  |
| <b>3</b> | <b>Элементы современного танца</b>                        | <b>34</b>        | <b>4</b>  | <b>30</b>  |                           |
| 3.1      | Позиции ног, рук, корпуса в движении                      | 4                | 1         | 3          | Практика                  |
| 3.2      | Основные элементы современного танца                      | 24               | 2         | 22         | Практика                  |
| 3.3      | Базовые движения современных направлений                  | 6                | 1         | 5          | Опрос, практика           |
| <b>4</b> | <b>Танцы начального уровня</b>                            | <b>54</b>        | <b>6</b>  | <b>48</b>  |                           |
| 4.1      | Элементы дуэтного танца                                   | 16               | 2         | 14         | Практика, проверка        |
| 4.2      | Массовый танец                                            | 22               | 2         | 20         | Практика, проверка        |
| 4.3      | Образы в танце                                            | 16               | 2         | 14         | Практика, проверка        |
| <b>5</b> | <b>Основы сценической практики. Ориентировка на сцене</b> | <b>8</b>         | <b>2</b>  | <b>6</b>   | Практика, проверка        |
| <b>6</b> | <b>Диагностика</b>                                        | <b>4</b>         | <b>0</b>  | <b>4</b>   |                           |
| <b>7</b> | <b>Контрольное занятие</b>                                | <b>4</b>         | <b>1</b>  | <b>3</b>   | Проверка ЗУН              |
| <b>8</b> | <b>Воспитательная работа</b>                              | <b>6</b>         | <b>2</b>  | <b>4</b>   | Практика                  |
| <b>9</b> | <b>Итоговое занятие</b>                                   | <b>2</b>         | <b>1</b>  | <b>1</b>   | Практика, проверка        |
|          | <b>ИТОГО:</b>                                             | <b>144</b>       | <b>23</b> | <b>121</b> |                           |

### **1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения дополнительной общеобразовательной программы «Сила танца»**

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

##### Теория (1 ч):

- знакомство учащихся с руководителем, друг с другом;
- первичный инструктаж по технике безопасности труда и правилам поведения на занятиях хореографией;

##### Практика (1 ч):

- знакомство посредством игр с учетом возраста.

Форма контроля: фронтальная (опрос, выполнение практического задания)

#### **Раздел 2. Мир музыкального движения**

##### **2.1 Музыкальные понятия: ритм, такт, темп (4 часа)**

Теория (1ч): Происхождение танца. Как развивать танцевальные способности.

Прослушивание музыкального материала, определение темпа музыки (скорость исполнения), характера: мажор (в медленном темпе – состояние покоя, в быстром – веселье, подъем эмоций, радость), минор (характеризуется печалью, грустью, скорбью, унынием). Изучение музыкальных понятий. Такт и затакт – неполный такт, с которого начинается произведение, с отсутствующей сильной долей. Выделение сильной доли, музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4

##### Практика (3 ч):

- маршировка в темпе и ритме музыки (шаги на месте, вокруг себя, влево, вправо) по кругу;
- повороты на месте;
- танцевальные шаги и бег по кругу;
- разучивание танцевальных элементов, соединение их с музыкой;
- движения под музыку и под счет без музыки;
- определение тактов, совместный счет.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания)

##### **2.2 Создание танцевальных комбинаций (2 часа)**

Теория (1 ч): что такое комбинация движений, как их соединять и превращать в рисунок танца.

##### Практика(1 ч):

- танцевальные элементы посредством импровизации детей под разную музыку;
- поиск самых ярких движений учеников на разных уровнях
- установка точек и уровней направления движений, соединение их в комбинацию;
- проба готовой связки под музыку.

Форма контроля: фронтальная (опрос, выполнение практического задания)

##### **2.3 Перестроения в танцах (2 часа)**

Теория (1 ч): изучение точек и интервалов между учащимися в танце. Изучение понятия пауза, перестроение на дистанции из одного рисунка в другой по одному, парами, группами.

#### Практика (1 ч):

- изучение простых перестроений, например из колонны в шеренгу и обратно;
- построение в круг, из одного круга в два и обратно;
- перестроение в движении, когда перестраиваешься и одновременно танцуешь.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания)

### **2.4 Развитие динамики, счета, акцента (6 часов)**

Теория (1 ч): Основу двигательных способностей человека составляют физические качества (силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные способности). Развитие динамики – это, прежде всего, развитие силы, скорости, окраски, ловкости движения посредством физических упражнений, развитие счета с помощью музыки и упражнений на внимание. Акценты в танце для более четкой синхронности в танце.

#### Практика (5 ч):

- выделение сильной доли в музыке такими же сильными движениями;
- расстановка акцентов в танцевальной комбинации;
- установка правильного счета упражнениями под музыку, например: хлопнуть на 3 такт, топнуть на 8. Такие упражнения можно делать в парах, по одному, в группах;
- упражнения на развитие динамики можно сначала на контрастной музыке: грустная, веселая и чем отличается характер движений. Далее одну и ту же связку показать без динамики и с динамикой, объяснить различие, показать на примере. Выполнить задание с динамикой и без.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания)

### **2.5 Направление движений по точкам и уровням (6 часов)**

Теория (1 ч): схематическое направление движений в танце, соблюдение дистанции, движение без музыки по счет педагога. Что значит двигаться по точкам, сколько всего точек. Как двигаться на разных уровнях и сколько всего уровней.

#### Практика (5 ч):

- посредством игры составляем 8 тактов комбинацию (придумываем на каждый такт точку от 1 до 8 и уровни: высокий, средний, низкий);
- придумаем движение и соединяем его с точкой и уровнем, на котором его нужно исполнить;
- изучить элементы движений отдельно по уровням: на высоком, среднем, низком;
- выучить танцевальную комбинацию современного танца с учетом точек и уровней, правильно расставить акценты, подключить динамику и наложить на музыку.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания)

### **2.6 Партерная гимнастика. Стретчинг (10 часов)**

Теория (1 ч): При помощи физических нагрузок можно добиться правильного положения осанки, развить эластичность всех групп мышц, сделать тело более подвижным, движения плавными и изящными. Значение партерной

гимнастики, ее влияние на группы мышц. Стретчинг – растяжка мышц, пластичность тела, проводится с учетом возраста и исходных данных.

Практика (9 ч):

- упражнение на стопы, сидя на полу с прямой спиной;
- упражнения на скручивание корпуса, упражнений на подвижность тазобедренного сустава;
- упражнения «мосты» в разных вариациях;
- упражнения «самолетик», «комочек», «кошечка», «неваляшка»;
- перекаты на полу;
- тренировка суставно-мышечного аппарата вариациями планок и прыжков;
- постановка корпуса, рук, ног;
- упражнение на развитие и укрепление различных групп мышц;
- растяжка в парах и индивидуально;
- растяжка на полу;
- растяжка в парах: «кто перетянет», «мостик гнется вниз», «бабочка».

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания)

### **Раздел 3: Элементы современного танца**

Современный танец возник в начале XX века и продолжает активно развиваться. Он характеризуется свободой выражения, экспериментами с формой и техникой, а также уникальным стилем и эмоциональной глубиной. Он зародился как противоположность классическому танцу искусству. Если в балете существовали жесткие каноны и иерархия, то современный танец был основан на философии индивидуальностей, отвергавшей эти принципы.

#### **3.1 Позиции ног, рук, корпуса в движении (4 часа)**

Теория (1 ч): Начальный этап изучения элементов современного танца начинается с позиций ног, рук, особенностей постановки корпуса.

Практика (3 ч):

- позиции ног и рук в движении в разных направлениях современного танца;
- положение корпуса, сравнение разных стилей танцев, чем различается постановка корпуса;
- переходы положений ног и рук в движении, манера исполнения определенного направления;
- движение корпусом, подключая руки и ноги;
- изучение танцевальных связок разных направлений с учетом манеры исполнения.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания)

#### **3.2 Основные элементы современного танца (24 часа)**

Теория (2 ч): двигательная активность, повышение силовых качеств путем физических нагрузок. Изучение элементов разных стилей танцев.

Практика (22 ч):

- элементы «красса» прямо и по диагонали, включая баллистический стретчинг;
- танцевальные перекаты;
- верчения и трюковые элементы на полу и на среднем уровне;
- слайды и соединение их с элементами на полу;

- дуэтная работа с прыжками, трюковыми элементами;
- постановка комбинаций современного танца.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания)

### **3.3 Базовые движения современных направлений (6 часов)**

Теория (1 ч): базовые движения направлений хип-хоп, дэнсхолл, вог.

Практика (5 ч):

Базовые движения хип-хопа – это «кач» и «стен»;

перечень базовых движений, опираясь на которые, можно составить целые комбинации:

- *Jumping Knee*
- *Bunny Hop*
- *Basic Step*
- *Heel-stomp*

Базовые движения стиля дэнсхолл:

- *Impact*
- *Scorpion Sting*
- *Empower*
- *Elastic*
- *Nuff Respek*
- *Smooth Rush*
- *Run It*
- *Up Deh Wine*
- *Leggingz*
- *Boom It Up*
- *Chrome Wine*

Базовые движения стиля вог:

- *Cat walk*
- *Hands performance*
- *Curve*
- *Duck walk*
- *spin in dip*

Форма контроля: фронтальная (опрос, выполнение практического задания)

## **Раздел 4. Танцы начального уровня**

### **4.1 Элементы дуэтного танца (16 часов)**

Теория (2 ч): правила взаимодействия в дуэте, основы техники исполнения движений.

Практика (14 ч):

- элементы современного танца в дуэте, направленные на взаимодействие;
- соединение элементов в комбинации;
- построение трюковых элементов в паре;
- движение на разных уровнях, ракурсах, точках;
- отработка динамики, акцентов, счета;
- образ в танце, проработка эмоций посредством элементов актерского мастерства.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания, проверка, опрос)

#### **4.2 Массовый танец (22 часа)**

Теория (2 ч): изменение пространства, когда работаешь с массой танцоров. Дистанция, интервалы, перестроение, рисунки, поддержки в танце.

Практика (20 ч):

- изучение танцевальной постановки на основе изученных танцевальных комбинаций разных стилей танца;
- выдержка середины сцены, композиция построения;
- построение рисунков, каждый танцор должен знать свою точку и по какой траектории ему двигаться, взаимодействовать с другими танцорами, во избежание столкновений;
- отработка номера на сцене большое количество раз для ориентировки в пространстве.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания, проверка, опрос)

#### **4.3 Образы в танце (16 часов)**

Теория (2 ч): танцы по законам драматургии.

Практика (14 ч):

- выстроить танец по законам драматургии: экспозиция, развитие действия, кульминация, развязка, финал;
- проработка образов в танце, характера исполнения, манеры поведения героя на сцене;
- связь образа с движениями.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания, проверка, опрос)

### **Раздел 5. Основы сценической практики. Ориентировка на сцене (8 часов)**

Теория (2 ч): Построение и движение на сцене. Отработка точек, уровней, середины сцены.

Практика (6 ч):

- отработка точности построения рисунков танцев на сцене по точкам без музыки;
- направление движений под музыку, заполняя сцену;
- соблюдение дистанций между танцорами на сцене;
- середина сцены, ориентировка в пространстве.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания, проверка, опрос)

### **Раздел 6. Диагностика (4 часа)**

Практика: диагностика учащихся творческого объединения два раза в год.

### **Раздел 7. Контрольное занятие (4 часа)**

Теория (1 ч): Инструктаж учащихся.

Практика (3 ч): проверка уровня усвоения знаний, умений и навыков за 1й год обучения, основные понятия, знание терминологии, умение объяснить исполнение направлений танца, комбинаций, постановок, пройденных за год.

Форма контроля: проверка знаний, умений и навыков

## **Раздел 8. Воспитательная работа (6 часов)**

Теория (2 ч): Объяснение условий и требований к проводимым мероприятиям.

Практика (4 ч): воспитательные мероприятия для учащихся творческого объединения.

Форма контроля: выполнение практического материала

## **Раздел 9. Итоговое занятие (2 часа)**

Теория (1 ч): Подведение итогов учебной и творческой (концертной, фестивальной) деятельности учащихся, ориентирование на продолжение обучения в творческом объединении.

Практика (1 ч): игровое занятие, импровизация в танце.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания, проверка, опрос)

### 1.3.3. Учебный план 2 года обучения

| №   | Название раздела, темы                             | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля |
|-----|----------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|---------------------------|
|     |                                                    | Всего            | Теория    | Практика   |                           |
| 1   | Вводное занятие                                    | 2                | 1         | 1          | Практика, опрос           |
| 2   | Мир музыкального движения                          | 30               | 3         | 27         |                           |
| 2.1 | Повторение пройденного материала за 1 год обучения | 4                | 1         | 3          | Практика, проверка, опрос |
| 2.2 | Общая физическая подготовка                        | 12               | 1         | 11         | Практика, проверка, опрос |
| 2.3 | Партерная гимнастика, стретчинг                    | 14               | 1         | 13         | Практика                  |
| 3   | Элементы современного танца                        | 64               | 4         | 60         |                           |
| 3.1 | Упражнения на середине зала                        | 16               | 1         | 15         | Практика                  |
| 3.2 | Базовые движения современных направлений           | 30               | 2         | 28         | Практика, опрос           |
| 3.3 | Комбинации стилей в танце                          | 18               | 1         | 17         | Практика, опрос           |
| 4   | Сценическая практика                               | 22               | 3         | 19         |                           |
| 4.1 | Массовый танец                                     | 6                | 1         | 5          | Практика                  |
| 4.2 | Перестроения в танце                               | 6                | 1         | 5          | Практика                  |
| 4.3 | Образы в танце                                     | 10               | 1         | 9          | Практика                  |
| 5   | Этюдная работа                                     | 10               | 2         | 8          |                           |
| 5.1 | Соло, дуэты, трио                                  | 6                | 1         | 5          | Практика, опрос           |
| 5.2 | Танцы с элементами актерского мастерства           | 4                | 1         | 3          | Практика, проверка, опрос |
| 6   | Диагностика                                        | 4                | 0         | 4          |                           |
| 7   | Контрольное занятие                                | 4                | 1         | 3          | Проверка ЗУН              |
| 8   | Воспитательная работа                              | 6                | 2         | 4          | Практика                  |
| 9   | Итоговое занятие                                   | 2                | 1         | 1          | Практика, проверка, опрос |
|     | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>144</b>       | <b>17</b> | <b>127</b> |                           |

### 1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения

#### Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 ч): знакомство учащихся с курсом обучения. Техника безопасности труда и жизнедеятельности на занятиях. Правила режима и внутреннего распорядка кабинета.

Практика (1 ч):

- Выучить небольшую комбинацию для разогрева мышц. Вспомнить материал прошлого года.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания, опрос)

#### Раздел 2. Мир музыкального движения

##### 2.1 Повторение пройденного материала за 1 год обучения (4 часа)

Теория (1 ч): повторение основ и терминологии танца.

Практика (3 ч):

- повторение элементов разных направлений современного танца;
- воспроизведение разминок, силовых упражнений прошлого года;
- основные упражнения на полу, стретчинг;
- повторение постановок, изученных в прошлом году обучения.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практического задания, проверка, опрос)

##### 2.2 Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория (1 ч): физические упражнения (силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательно-координационные). Техника ОФП относится к методу тренировки, цель которого повысить подвижность, силовую выносливость, получить навыки использования групп мышц, которые необходимы в процессе танца.

Практика (11 ч):

Выполнение на середине зала, на полу, в группах, в парах. Изучение комплекса упражнений для подготовки перед выходом на сценические площадки. Комплекс повседневных упражнений, включающий в себя разминку всех групп мышц тела, стретчинг всего тела, подкачку мышц пресса, ног, рук.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практических заданий, проверка, опрос)

##### 2.3 Партерная гимнастика. Стретчинг (14 часов)

Теория (1 ч): двигательная активность, повышение мышечного тонуса. Движение и пластика во избежание стрессов и болезней. Как правильно разогревать и растягивать мышцы.

Практика (13 ч): упражнения гимнастики выполняются на полу и стоя на середине зала:

- упражнения для стоп;
- упражнения для спины и мышечного корсета;
- упражнение на растяжку мышц ног, рук, спины;
- упражнения в парах: бабочка, разножка, лягушка, мосты;
- упражнения на выносливость: статика в разных положениях для наибольшего растяжения мышц.

Форма контроля: выполнение практических заданий

### **Раздел 3. Элементы современного танца**

#### **3.1 Упражнения на середине зала (16 часов)**

Теория (1 ч): Закрепляются знания и навыки, полученные на первом году обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, ориентировкой в пространстве.

Практика (15 ч):

- элементы «Кросса» прямо и по диагонали (включая баллистический стретчинг);

- «мосты» с выходом на полупальцы, в шпагаты;

- «перекаты»;

- «верчения»;

- «слайды»;

- дуэтная работа с прыжками, трюковыми элементами;

- постановка комбинаций современного танца

Форма контроля: выполнение практических заданий, опрос

#### **3.2 Базовые движения современных направлений (30 часов)**

Теория (2 ч): Терминология движений. Уровень силовых нагрузок, ловкости движений, правильность постановки корпуса, рук и ног.

Практика (28 ч):

- вспомнить последовательность движений прошлого года, ускорить темп и динамику исполнения движений;

-изучить новые базовые движения стиля хип-хоп с добавлением трюковых элементов, перекатов, кувырков:

- *Chicken head*

- *Erby*

- *Aunt jackie*

- *Pop, lock & drop it*

- *Chicken noodle soup*

- *Camel walk*

- *Push-and-Pull*

-изучение групповых поддержек и их элементов.

Форма контроля: опрос, выполнение практических заданий

#### **3.3 Комбинации стилей в танце (18 часов)**

Теория (1 ч): использование нескольких стилей в одной танцевальной постановке, как правильно комбинировать и делать логические переходы и перестроения.

Практика (17):

-изучение основных элементов, соединение в танцевальные связки;

- создание комбинаций разных стилей танца;

- изучение трюковых элементов, поддержек;

- создать массовый танец, усложняя задачи прошлого года, также усложнить перестроения.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практических заданий, проверка, опрос)

### **Раздел 4. Сценическая практика**

#### **4.1 Массовый танец (6 часов)**

Теория (1 ч): массовые постановки отличаются от дуэтов и трио своей сложностью построения рисунка и перестроения его в другой.

Практика (5 ч):

- в любом рисунке танца самое важное – это выдержка середины сцены, где необходима работа с ориентировкой учеников в пространстве;
- обучить каждого танцора, что он должен знать свое место в постановке, по какой траектории ему двигаться, взаимодействовать с другими танцорами, во избежание столкновений. Массовый номер отрабатывается на сцене большое количество раз.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практических заданий)

#### **4.2 Перестроения в танце (6 часов)**

Теория (1 ч): создание рисунка массового танца, изучение географии движения по сцене, амплитуда шага, координация рук и ног при перестроении.

Практика (5 ч):

изучить на практике разные рисунки:

- одноплановый рисунок - это когда все танцоры, в определенный момент времени, исполняют один и тот же рисунок и передвигаются в одном направлении;
- многоплановый рисунок - это когда разные танцоры, в определенный момент времени, исполняют разные рисунки и движутся в разных направлениях и, возможно, на разных уровнях.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практических заданий)

#### **4.3 Образы в танце (10 часов)**

Теория (1 ч): изучение понятия «образ в танце», как его реализовать и какие техники использовать для развития.

Практика(9 ч):

- для развития образа в танце можно использовать элементы актерского мастерства, например пантомиму;
- включить в урок небольшие игры на изображение музыки, действия;
- способствовать развитию воображения и фантазии для воплощения идеи образа;
- примеры старших способных учеников, которых впоследствии копируют младшие группы.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практических заданий, проверка)

### **Раздел 5. Этюдная работа**

#### **5.1 Соло, дуэты, трио (6 часов)**

Теория (1 ч): Развитие танцевальной динамики в парах, тройках. Элементы разных стилей танца, составление комбинаций самостоятельно, в парах, трио.

Практика (5 ч):

- самостоятельная работа учеников в дуэте на основе изученного материала с педагогом, составление блоков, комбинаций, логических связок и трюковых элементов;
- работа в трио и соло самостоятельно и с педагогом.

Форма контроля: выполнение практических заданий

#### **5.2 Танцы с элементами актерского мастерства (4 часа)**

Теория (1 ч): отработка «сценического лица», наглядные примеры как «надо» и как «не надо». Импровизация в танце на основе пройденного материала современного танца.

Практика (3 ч):

-просмотр видеоматериала выступления известных танцевальных коллективов и старших групп, обсуждение примеров;

-игра «танцует одна часть тела» под музыку, где включена позиция «мимика лица».

Форма контроля: фронтальная (выполнение практических заданий, проверка, опрос)

#### **Раздел 6: Диагностика (4 часа)**

Практика: диагностика учащихся творческого объединения три раза в год (начало, середина и конец учебного года).

#### **Раздел 7: Контрольное занятие (4 часа)**

Теория (0,5 ч): проверка знаний, умений и навыков устно. Прошедший материал за 2й год обучения, основные понятия, знание терминологии, умение объяснить исполнение.

Практика (3,5 ч): проверка знаний, умений и навыков на практике: у станка, в партере, основные позиции ног, рук, поклоны, правильность исполнения движений на середине, по диагонали, исполнение этюдов, комбинаций, постановок, пройденных за год.

Форма контроля: проверка знаний, умений и навыков

#### **Раздел 8: Воспитательная работа (6 часов)**

Теория (2 ч): объяснение материала.

Практика (4 ч): воспитательные мероприятия для учащихся творческого объединения

Форма контроля: выполнение практических заданий

#### **Раздел 9: Итоговое занятие (2 часа)**

Теория (1 ч): обсуждение пройденного материала за прошедший учебный год, планы постановок на следующий учебный год. Ориентирование на продолжение обучения в творческом объединении.

Практика (1 ч): проверка усвоенного материала за прошедший год.

### 1.3.5. Учебный план 3 года обучения

| №        | Название раздела, темы                             | Количество часов |           |            | Формы аттестации/ контроля |
|----------|----------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|----------------------------|
|          |                                                    | Всего            | Теория    | Практика   |                            |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие</b>                             | <b>2</b>         | <b>1</b>  | <b>1</b>   | Практика, проверка         |
| <b>2</b> | <b>Мир музыкального движения</b>                   | <b>12</b>        | <b>3</b>  | <b>9</b>   |                            |
| 2.1      | Повторение пройденного материала за 2 год обучения | 8                | 1         | 7          | Практика                   |
| 2.2      | Просмотр выступлений танцевальных ансамблей        | 4                | 2         | 2          | Опрос                      |
| <b>3</b> | <b>Партерная гимнастика</b>                        | <b>44</b>        | <b>5</b>  | <b>39</b>  |                            |
| 3.1      | Стретчинг                                          | 10               | 1         | 9          | Практика                   |
| 3.2      | Общая физическая подготовка                        | 24               | 2         | 22         | Практика, проверка, опрос  |
| 3.3      | Партерные комбинации и связки                      | 10               | 2         | 8          | Практика, проверка         |
| <b>4</b> | <b>Сценическая практика</b>                        | <b>14</b>        | <b>2</b>  | <b>12</b>  |                            |
| 4.1      | Упражнения на середине зала                        | 4                | 1         | 3          | Практика                   |
| 4.2      | Композиция и постановка танца                      | 10               | 1         | 9          | Практика, проверка, опрос  |
| <b>5</b> | <b>Элементы современного танца</b>                 | <b>56</b>        | <b>6</b>  | <b>50</b>  |                            |
| 5.1      | Базовые движения уличных стилей                    | 24               | 3         | 21         | Практика, проверка знаний  |
| 5.2      | Основные элементы современных направлений          | 16               | 2         | 14         | Практика, проверка знаний  |
| 5.3      | Эстрадный танец                                    | 16               | 1         | 15         | Практика, проверка знаний  |
| <b>6</b> | <b>Диагностика</b>                                 | <b>4</b>         | <b>0</b>  | <b>4</b>   |                            |
| <b>7</b> | <b>Контрольное занятие</b>                         | <b>4</b>         | <b>1</b>  | <b>3</b>   | Проверка ЗУН               |
| <b>8</b> | <b>Воспитательная работа</b>                       | <b>6</b>         | <b>2</b>  | <b>4</b>   | Практика                   |
| <b>9</b> | <b>Итоговое занятие</b>                            | <b>2</b>         | <b>1</b>  | <b>1</b>   | Проверка, опрос            |
|          | <b>ИТОГО</b>                                       | <b>144</b>       | <b>21</b> | <b>123</b> |                            |

### 1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения

#### Раздел 1: Вводное занятие (2 часа)

*Теория (1 ч):* ознакомление детей с курсом обучения. Техника безопасности труда и жизнедеятельности на занятиях. Правила режима и внутреннего распорядка кабинета.

*Практика (1 ч):*

- разучивание комбинаций.

Форма контроля: фронтальная (выполнение практических заданий, проверка)

#### Раздел 2: Мир музыкального движения

##### 2.1 Повторение пройденного материала за 2 год обучения (8 часов)

*Теория (1 ч):* повторение терминологии за 1 и 2 год обучения.

*Практика (7 ч):*

- повторение танцевального материала на середине зала за 2 год обучения

- повторение и перестроение постановок, изученных за время обучения.

Форма контроля: выполнение практических заданий

##### 2.3 Просмотр выступлений танцевальных ансамблей (4 часа)

*Теория (2 ч):* история возникновения ансамблей, их рост за годы существования, сравнительные качества, награды, уровень знаний.

*Практика (2 ч):* просмотр видеоматериала хореографических ансамблей, анализ просмотра.

Форма контроля: проверка знаний

#### Раздел 3: Партерная гимнастика

##### 3.1 Стретчинг (10 часов)

*Теория (1 ч):* стретчинг- неотъемлемая часть занятий, которая отвечает за растяжку и эластичность мышц тела для грации и более изящного исполнения комбинаций и элементов разных направлений танцев.

*Практика (9):*

- баллистический стретчинг на середине зала (комплекс упражнений кросса);

- растяжка на полу по одному и в парах (комплексы упражнений на стопы, спину, ноги, тазобедренный сустав, шею, руки);

- комплекс упражнений на раскрытие грудного отдела для подвижности в танце

Форма контроля: выполнение практических заданий

##### 3.2 Общая физическая подготовка (24 часа)

*Теория (2 ч):* Техника ОФП относится к методу тренировки, цель которого повысить подвижность, силовую выносливость, получить навыки использования групп мышц, которые необходимы в процессе танца.

*Практика (22 ч):*

-выполнение комплекса упражнений с кардио-нагрузками (выпады, прыжки обычные, с поджатыми ногами, через препятствие, с приседа);

-комплекс упражнений для мышц пресса (планки на локтях, на одной руке, с поджатием ног к грудному отделу, с опусканием таза в пол, махом рук по очереди);

-тренировка «приседа» в современных направлениях комплексом упражнений с присядками;

- комплекс упражнений на спину (перегибы корпуса, мосты с прямыми конечностями, с переворотами, стойки на руках с опорой и без);

- комплекс упражнений для подготовки перед выходом на сценические площадки, включающий в себя разминку всех групп мышц тела, стретчинг всего тела, подкачку мышц пресса, ног, рук;

- прыжки и трюковые элементы по диагонали

Форма контроля: опрос, проверка выполнения практических заданий

### **3.3. Партерные комбинации и связки (10 часов)**

Теория (2 ч): Движения в партере, это не только комплекс упражнений, но и создание танцевальных комбинаций любых стилей и направлений в хореографии для дальнейшей постановки.

Практика (8 ч):

- простые упражнения, подготовка к комбинациям (перекаты простые, сложные, с разножкой, на коленях, «мосты»- с упора стоя);

- изучение партерных комбинаций направлений хип-хоп, вог, дэнсхолл направлены на изучение трюковых элементов, перекатов, переворотов с выходом в стойку, их вариации, кувырки вперед, назад с прямыми ногами, с группировкой, перекаты через стойку на плече, подъемы через волну;

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

## **Раздел 4: Сценическая практика**

### **4.1 Упражнения на середине зала (4 часа)**

Теория (1 ч): импровизация и пантомима в танце.

Практика (3 ч):

- импровизация в группах под определенную музыку (самостоятельно в группах на основе изученного материала построить комбинацию и наложить ее на музыку);

- импровизация в парах под музыку;

-импровизация соло под разные музыкальные жанры.

Форма контроля: выполнение практических заданий

### **4.2 Композиция и постановка танца (10 часов)**

Теория (1 ч): культура общения средствами танцевального искусства. Законы драматургии, правильное построение концертного номера. Уровни сложности построения, подборка движений, музыки.

Практика (9 ч):

- построения рисунков танцев на сцене;

- направление движений;

- построение номера;

- середина сцены, ориентировка в пространстве.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

## **Раздел 5: Элементы современного танца**

### **5.1 Базовые движения уличных стилей (24 часа)**

Теория (3 ч): навыки и характер исполнения танцевальных движений.

Практика (21 ч):

- изучение и усложнение основных движений хип-хоп:

*Cabbage patch*

*-Happy Feat*

*-Reebok-hop*

*- Filla*

*- Golf*

*- Bizmarkie*

*- Beneton*

*- Tone Wor*

*- Chicken Head*

соединение элементов в комбинацию с добавлением трюков, перекатов;

- изучение стиля джазфанк, основные элементы: шаги, выбросы, волны, степ, ломанные движения, плавность переходов, соединение в связки;

- изучение стиля вог: постановка ног, рук, манеры походки, прыжков, поворотов, падений, «*hands performance*».

Форма контроля: выполнение практических заданий

## **5.2 Основные элементы современных направлений (16 часов)**

*Теория (2 ч):* истоки происхождения направления модерн, основатель данного направления. Особенности смешивания стилей джаз и модерн.

*Практика (14 ч):*

- изучение основных движений модерн: поворотов, больших прыжков с прогибами. Движения Модерна осваиваются сначала на полу в положении лежа и сидя. Это «*Contraction*» (контракшен), «*Arch*» (арка), «*Curve*» (кёрф), «*Release*» (релиз), «*Tilt*» (тилт), движения ног, головы, торса. Упражнения выполняются длительный период времени, что вырабатывает в танцорах силу и выносливость.

-составление мини- этюда;

- изучение комбинаций джаз-модерн. В танце используются перешагивания – «степ-степ» а также скольжение ступнями. В джазфанке нет широких и размашистых движений, они мелкие и плавно переходят друг в друга. Во время выступления, исполнения демонстрирует резкость и плавность;

-самостоятельная работа учеников на основе изученного материала.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

## **5.3 Эстрадный танец (16 часов)**

*Теория (1 ч):* Эстрадный танец – вид сценического танца, небольшая хореографическая сценка, миниатюра, предназначенная для эстрадного исполнения. Построен танец на четкой драматургической основе, на лаконичных средствах хореографической выразительности. Может включать в себя элементы разных направлений танца.

*Практика (15 ч):*

Эстрадному танцу свойственно сочетание в себе хореографии, режиссуры, вокала, музыки, света, сценографии, декорации, костюмов, различных технических эффектов. Именно эта его особенность стала основой для возникновения нового направления в эстраде-шоу.

Эстрадный танец, это не только последовательность заученных движений, исполнитель в данном направлении должен быть актером, это музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматургическом

построении, со своей экспозицией, завязкой, развитием действия, кульминацией, финалом.

Форма контроля: выполнение практических заданий

#### **Раздел 6: Диагностическая работа (4 часа)**

*Практика:* диагностика учащихся творческого объединения три раза в год.

#### **Раздел 7: Контрольное занятие (4 часа)**

*Теория (1 ч):* проверка знаний, умений и навыков устно. Прошедший материал за 3й год обучения, основные понятия, знание терминологии, умение объяснить исполнение.

*Практика (3 ч):* проверка знаний, умений и навыков у станка, в партере, основные позиции ног, рук, поклоны, правильность исполнения движений на середине, по диагонали, исполнение этюдов, комбинаций, постановок, пройденных за год.

Форма контроля: проверка знаний, умений и навыков

#### **Раздел 8: Воспитательная работа (6 часов)**

*Теория (2 ч):* объяснение материала.

*Практика (4 ч):* воспитательные мероприятия для учащихся творческого объединения.

Форма контроля: выполнение практических заданий

#### **Раздел 9: Итоговое занятие (2 часа)**

*Теория (1 ч):* обсуждение пройденного материала за прошедший учебный год, планы постановок на следующий учебный год. Ориентирование на продолжение обучения в творческом объединении.

*Практика (1 ч):* импровизация в танце. Проверка усвоенного материала.

Форма контроля: выполнение практических заданий

#### **1.4 Планируемые результаты**

Уровень освоения программы, определение предметных, личностных и метапредметных результатов, присвоенные обучающимся в процессе освоения теоретической и практической частей программы.

##### **Первый год обучения.**

###### Личностные результаты:

- сформированность у детей художественно-эстетического восприятия;
- развитие навыков самопознания, представлений о ценности другого человека и самого себя;
- адаптация в современном коллективе;
- развитие командного духа, сплоченности, поддержки .

###### Метапредметные результаты:

- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения в коллективе;
- проявление творческих способностей детей, навыков исследовательской деятельности;
- проявление позитивных мотивов межличностных отношений.

###### Предметные результаты:

- сформированные основы хореографических и актерских навыков;
- использование полученных знаний на практике;
- сформированы знания в определенных направлениях танца.

##### **Второй год обучения**

###### Личностные результаты:

- сформирована культура в концертной деятельности;
- развитие навыков общения в социуме;
- адаптация к современной жизни на основе принятия культурных ценностей.

###### Метапредметные результаты:

- выработаны индивидуальные способности личности к самопознанию, самооценке;
- проявление творческих способностей детей, расширение воображения и фантазии;
- проявление позитивных мотивов межличностных отношений в коллективе, сплоченность.

###### Предметные результаты:

- сформированность у детей знаний о музыкальных и хореографических понятиях;
- использование полученных знаний и умений на практике;
- сформированность знаний о здоровом образе жизни.

##### **Третий год обучения**

###### Личностные результаты:

- сформированность навыков здорового образа жизни;
- способность к воспитанию художественно-эстетического восприятия.

Метапредметные результаты:

- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения в коллективе;
- проявление творческих способностей детей, навыков в хореографии;
- определение наиболее эффективных способов достижения результата самостоятельно.

Предметные результаты:

- организация и подготовка концертных групп;
- формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья;
- осуществление объективной оценки выступлений сверстников, анализ и объективная оценка результатов собственного труда.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» №41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 – 14, пункт 8.3, приложение №3).

Общее количество часов по программе – 432.

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий            | Сроки проведения промежуточной |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 1     | 1            | 06.09               | 31.05                  | 36                        | 72                      | 144                      | 2раза в неделю по 2 часа | Апрель-май                     |
| 2     | 2            | 06.09               | 31.05                  | 36                        | 72                      | 144                      | 2раза в неделю по 2 часа | Апрель-май                     |
| 3     | 3            | 06.09               | 31.05                  | 36                        | 72                      | 144                      | 2раза в неделю по 2 часа | Апрель-май                     |

### 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебно-воспитательного процесса обеспечивает наиболее качественное изложение программы.

Учебный кабинет должен быть чистым, хорошо проветриваемым, хорошо освещенным, пол кабинета должен быть деревянным либо со специальным покрытием.

Температура воздуха в танцевальном зале не менее 16-18<sup>0</sup> С.

Также в кабинете необходимо для занятий:

- большое зеркало для отработки постановок, исправления ошибок и недостатков концертной постановки;

- наличие технических средств для музыкального сопровождения занятий (аудиоаппаратура).

Для организации учебного процесса необходимо иметь:

- форму (одежда, не затрудняющая движений, в едином стиле у девочек - трессы, лосины или колготки, балетки, танцевальные туфли или джазовки, у мальчиков - белая майка, черные шорты либо штаны, балетки, танцевальные сапоги или джазовки.

- спортивный инвентарь: обручи, мячики, ленты, скакалки, коврики и т. д.

- реквизиты, дидактический материал, наглядные пособия (ленты, платки, веера, ложки, трещотки, цветы, венки и т. д.)

- сценические костюмы, соответствующие постановке.

Информационное обеспечение аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и другие информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

Информация для поступающих: [Электронный ресурс] // Хакасский государственный университет им. Н.Ф.Катанова. А., 1939. URL: <http://khsu.ru/abitur/srednee/>;

Книги и журналы о мире современного танца, ссылка на онлайн-книги:

<https://xn—80ajkflegdilbr.xn—p1ai/tag/%D0%BA%D0%BD%D0%BE/>

### **Кадровое обеспечение программы**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», общеобразовательная программа «Сила танца» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – не ниже средне-профессионального, уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6. Также для реализации программы необходимы костюмер, концертмейстер и репетитор.

## 2.3 Форма аттестации и оценочные материалы

Для успешного освоения программы «Сила танца» используются различные формы и способы проверки знаний, умений и навыков учащихся. Мониторинг проводится не только во время контрольных и итоговых занятий, но и учитываются результаты участия детей и подростков в творческих фестивалях и конкурсах, а также их активное участие в концертных мероприятиях учреждения и на сценических площадках города.

**На начальном этапе** обучения педагогом проводится контроль физического развития и состояния здоровья детей, чтобы прогнозировать творческие качества и возможности учащихся.

**Формы проведения аттестации** могут проводиться в форме зачета, экзамена, тестирования, контрольной работы, итогового занятия, творческого отчета, конкурса, турнира, фестиваля, открытого урока.

**Формы отслеживания и фиксации** образовательных результатов: видеозапись, грамоты, журнал посещаемости, портфолио, фото, свидетельство (сертификат), таблица знаний, умений и навыков

**Промежуточная аттестация** осуществляется в форме контрольных занятий, тестирований, где учащиеся демонстрируют свои знания и умения в области хореографии. Проводятся такие занятия в середине и конце учебного года. Определяется результативность и эффективность методов обучения, применяемых педагогом на занятиях, а также динамика развития личности ребенка. Результаты фиксируются в таблице ЗУН. При проведении промежуточной аттестации педагог руководствуется рекомендациями по применению форм и методов, которые прописаны в Положении об аттестации учащихся. Также проводится анализ участия детей в мероприятиях, конкурсах, концертах, где выступают учащиеся всего творческого объединения, все материалы фиксируются на видео-носители.

Знакомство с достижением разных групп поможет в дальнейшем творческому росту всех учащихся объединения.

По результатам промежуточной аттестации учащиеся творческого объединения переводятся на следующий год обучения.

**Итоговая аттестация**- проверка уровня реализации и степени освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Сила танца» осуществляется согласно Положению об аттестации учащихся, разработанному в учреждении. Проводится в конце третьего года обучения в форме экзамена, отчетного концерта, конкурса и т. д., где определяется уровень теоретической и практической подготовки учащихся, полнота реализации образовательной программы, происходит выявление причин, препятствующих полноценной реализации, и определение способов их устранения.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в таблицах ЗУН и в таблицах тестирования. Учащимся выдаются свидетельства об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

### **Оценочные материалы**

Методика, позволяющая определить степень достижения планируемых результатов, уровень освоения содержания программы по параметрам – высокий, средний и низкий (либо оптимальный, достаточный и недостаточный).

Инструменты оценки достижений детей и подростков способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

**Диагностический инструментарий** подбирается педагогом-психологом. Диагностика учащихся проводится 2 раза в год педагогом дополнительного образования с целью выявления стартовых возможностей и способностей детей, уровня их личностного развития в начале учебного года и в конце года по тем же параметрам.

## **2.4. Методические материалы**

Организация образовательной деятельности очная, также возможно с применением дистанционных технологий, электронного обучения в условиях сетевого взаимодействия.

**Методы обучения и воспитания** предполагают акцентирование внимания учащихся на развитии практических навыков. А именно словесным, практическим, наглядным методами. Приобретая практический опыт, ребенок быстро преодолевает начальные трудности в обучении, не заостряет внимание на отдельных элементах, осваивает программный материал, постоянно участвуя в деятельности, на которую детей мотивирует и поддерживает педагог.

**Формой организации образовательного процесса** являются групповые тренировки, занятия для отдельных солистов, встреча с интересными людьми, мастер-классы, турниры, фестивали, эстафеты, концерты, открытые занятия, класс-концерты, игры...

### **Педагогические технологии.**

Программа «Сила танца» помогает максимально выявить опыт и таланты ребенка. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить как личность, дать возможность к самореализации. Индивидуальный подход к каждому ребенку, задания данной программы, соответствующие возрастным особенностям - необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей, включение ребенка в активную творческую деятельность.

Использование современных технологий на занятиях по программе дает возможность педагогу более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Технология группового обучения дает возможность коммуникации, взаимодействия, взаимопонимания, коллективного взаимообучения учащимся. Технология дистанционного обучения дает возможность работать с ребенком на расстоянии, игровые технологии, включенные в программу, эффективны в любом возрасте. Способность детей во всем находить волшебство, обыграть ту или иную ситуацию, помогает развивать фантазию и воображение.

**Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:** средства онлайн-взаимодействия (сервисы для видеоконференций Zoom, Mind, Skype и др.); средства для разработки интерактивных заданий, упражнений, обучающих игр (LearningApps, Quizizz, Kahoot и др.); средства организации контроля (Google-формы, Kahoot, Я-класс и др.); облачные хранилища для размещения материалов (Google-диск, Яндекс-диск и др.).

**Алгоритм учебного занятия:**

- Вводная часть, сбор учащихся в классе;
- Линейное или круговое построение, поклон-приветствие;
- Основная часть занятия, куда входит разминка, растяжка, силовая нагрузка (экзерсисы на середине и у станка), новая тема занятия;
- заключительная часть занятия, поклон.

**Дидактические материалы:**

| №        | Наименование разделов и тем                                                | Методическое обеспечение (дидактические материалы, технологические карты, учебники) |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | <b>Раздел: «Мир музыкального движения»</b>                                 |                                                                                     |
| 1.1      | Музыкальные понятия: ритм, такт, темп                                      | Фирер А., журн. Музыкальная жизнь, - М.,- 2013., -152с.                             |
| 1.2      | Создание танцевальных движений                                             | Фельденкрайз М., Искусство движения. Уроки мастера. - Москва, ЭКСМО,- 2003.,- 148с. |
| 1.3      | Развитие динамики, счета, акцента                                          | Тарасова О. Г., Музыка и хореография., - 2013.,-131с.                               |
| 1.4      | Ритмика. Партерная гимнастика, стрейчинг                                   | Буренина А. И., Ритмическая мозаика. - М., 2000.- 220 с.                            |
| 1.5      | Просмотр выступлений хореографических ансамблей, балетов                   | Фотоматериалы, видеоматериалы концертных выступлений                                |
| <b>3</b> | <b>Танцы начального уровня</b>                                             |                                                                                     |
| 3.1      | Элементы дуэтного танца                                                    | Чепалов А., Острова современного танца.- Шведский архипелаг. - М., -2005.,-90с.     |
| 3.2      | Элементы современного танца                                                | Полятков С.С. Основы современного танца.- Ростов н/д.- Феникс 2006. - 80 с.         |
| <b>4</b> | <b>Основы сценической практики. Ориентировка в пространстве и на сцене</b> |                                                                                     |
| 4.1      | Работа над художественным образом в танце                                  | Соснова М. Л. Искусство актера. - М.-2008. - 302 с.                                 |
| <b>5</b> | <b>Воспитательная работа</b>                                               | Лапина С. И. Сценарии праздников. - М. 2007. – 230 с.                               |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для педагога

1. Ваганова А. Я. Основы классического танца, Л. - СПб., 1980 . - 192 с. (библиотека им. Н.Г. Доможакова, Чертыгашева, 65,г. Абакан);
2. Ивановский Н. П., Бальный танец, Л. - М., 2004. - 208 с. (<https://search.rsl.ru/ru/record/01002441984>);
3. В. Матвеев.,Русский народный танец. - М.: Лань, 2010. - 256 с. (<https://www.yakaboo.ua/ua/russkij-narodnij-tanec-teoriya-i-metodica-prepodavaniya.html>);
4. Соснова М. Л. Искусство актера. - М.-2008. - 302 с. (<https://search.rsl.ru/ru/record/01003368088>);
5. Лапина С. И. Сценарии праздников. - М. 2007. - 230 с. ([rk-culture.ru](http://rk-culture.ru));
- 6.Туманова А.В. Теория и методика преподавания народно-сценического танца. - А. - 2004.- 34 с.
7. Дивеева И.К., Мотин А.П. Композиция и постановка. -А. - 2004. - 34 с.
- 8.Учите вашего ребенка искусству балета на основе новой системы Бориса Клизева.-А. - 2009.- 30 с.
9. Фельденкрайз М., Искусство движения. Уроки мастера. - Москва, ЭКСМО,- 2003.,- 148с. ([xn--80ajkflegdilbr.xn--p1ai](http://xn--80ajkflegdilbr.xn--p1ai))
10. Полятков С.С. Основы современного танца.- Ростов н/д.- Феникс 2006., - 80с. ([studmed.ru](http://studmed.ru));
11. Буренина А. И., Ритмическая мозаика. - М., 2000.- 220 с. (<https://www.twirpx.com/file/165358>);
12. Костровицкая В., 100 уроков классического танца. - Л., 1980.- 263 с. (библиотека им. Н.Г. Доможакова, Чертыгашева, 65,г. Абакан)
13. Пасютинская В., Волшебный мир танца. - М., 1985.- 223 с. (библиотека им. Н.Г. Доможакова, Чертыгашева, 65,г. Абакан)

### Список литературы для учащихся и родителей

1. Проспект "Национальное шоу России"
2. Тарасова О. Г., Музыка и хореография., - 2013.,-131с. ([www.impresario.pro](http://www.impresario.pro))
3. Чепалов А., Острова современного танца.- Шведский архипелаг. - М., -2005.,- 90с. (<http://ptj.spb.ru/archive/42/music-theatre-42/ostrova-sovremennogo-tanca-shvedskij-arhipelag/>)
4. Фирер А., журн. Музыкальная жизнь, - М.,- 2013., -152с. (<https://ikompozitor.ru/shop/periodika/musicalnaya-zhizn/mz-2013-12>);