

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
«Профи»

Направленность: художественная
Уровень программы: продвинутый
Возраст учащихся: 11-18 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	8
1.3. Содержание программы	9
1.3.1. Учебный план 1 года обучения	9
1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения	10
1.3.3. Учебный план 2 года обучения	19
1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения	20
1.3.5. Учебный план 3 года обучения	26
1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения	27
1.4. Планируемые результаты	32

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график	34
2.2. Условия реализации программы	34
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	36
2.4. Методические материалы	38
2.5. Список литературы	

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Хореография – искусство сочинения сценической постановки танца, первоначальное значение – искусство записи танца балетмейстером.

В первую очередь, это искусство, которое позволяет приобрести уверенность в себе. Его отличие от других направлений заключается в том, что человек, достаточно овладев данным искусством, способен без речи в виде созданного образа при помощи танца показать все чувства и переживания зрителю.

Значение слова «хореография» довольно простое. Первая половина означает «танец», а вторая «записывать». Происхождение слова «хореография» - греческое.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Профи» 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. Программа нацелена на развитие художественного вкуса, художественных способностей и склонностей к хореографическому искусству, творческого подхода, эмоционального восприятия, подготовки личности к уровню возможности поступления на профессиональное образование в сфере художественного творчества. Программа «Профи» является продолжением общеобразовательной общеразвивающей программы по хореографии «Феерия» и направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся на уровне профессионального обучения.

Уровень программы продвинутый (углубленный), предполагающий использование форм организации хореографического материала, обеспечивающих доступ к сложным разделам программы на основе уже имеющейся общей физической подготовки учащихся. Также предполагает углубленное изучение программы и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Первый год обучения - углубленный. Формируются устойчивые знания и профессиональные склонности в области танцевальной культуры, композиции и постановки танца.

Воспитывается интерес к самостоятельному изучению истории танцев, развитие интереса к профессиональной деятельности выдающихся танцоров, развивается способность к творческому самовыражению в коллективе и самостоятельной деятельности в освоении основ танцевальной культуры.

На данном этапе более подробно рассматривается не только классическая, но и современная хореография от основ к базовому уровню подготовки творческого объединения. Проводятся репетиционно-постановочные занятия, индивидуально для солистов, отличающиеся сложностью, соответствующей уровню индивидуального развития и уровню техники исполнения учащихся. С педагогом и солистами коллектива занимаются дети, которые менее интенсивно усваивают новый материал.

На втором году обучения активно идет процесс технического и теоретического развития. Подростки могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Особенно заметен рост самопознания детей, на что способны и как могут справляться с поставленными задачами.

Подростки могут длительное время удерживать внимание, быть в состоянии переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы. Доверие взрослого весьма импонирует подростку, так как в этом случае удовлетворяется его потребность быть и казаться взрослым, выполнить какую-либо работу вполне самостоятельно. На занятиях хореографией этих ребят привлекает работа над техникой движений, над определенной сложностью танцевального номера.

Третий этап обучения направлен на техническую подготовку к деятельности с детьми, постановочную работу, на приемы актерского мастерства. Подготовленные подростки готовы к самостоятельной работе, у них развит самоконтроль и взаимоконтроль, самооценка. Дальше мы продолжаем работу над

улучшением координации движений, развитием физических данных, отдельных групп мышц, подвижностью суставов. Целесообразно давать возможность старшим возрастным группам проводить занятия в младших группах под контролем педагога. Таким образом, подготовка по программе «Профи» формирует у подростка ответственность не только за себя, как за исполнителя, но и за ребенка, которого он научил определенным элементам.

Новизна общеобразовательной программы «Профи» заключается в создании интегрированной модели обучения, акцент ставится на изучении современной хореографии. Программа опирается на общепринятые принципы педагогики, психологии, хореографии, театрального искусства.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественной направленности, ориентированные на развитие творческих способностей учащихся. Программа «Профи» неразрывно связана с программой «Солнечный мир танца», предполагающей изучение начального уровня знаний, с программой «Феерия» и «Феерия плюс», относящихся к категории продолжающих учащихся, которые успешно усвоили начальный уровень. Успешно аттестованные учащиеся по программе «Феерия» и «Феерия плюс», переводятся на углубленный уровень подготовки по программе «Профи».

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- организации образовательного процесса, позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: нравственного, социального, художественно-эстетического и гражданско-патриотического;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в хореографии;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, профессиональному самоопределению.

Программа «Профи» позволяет обучаться детям с подготовленным уровнем исходных данных (наличие выворотности, танцевального шага, гибкости, слуха, техники исполнения и т. д.).

Отличительной особенностью программы является ее продвинутый уровень обучения. Для освоения учебного материала по программе приглашаются учащиеся, которые успешно прошли обучение и аттестацию по программам «Феерия» и «Феерия плюс», так же новые учащиеся, чья общая физическая подготовка соответствует данному уровню обучения. Программа «Профи» направлена на технику подготовки танцевальных умений и навыков к поступлению в учреждения профессиональной подготовки.

Созданная структура танцевального коллектива, а также программа поэтапного становления профессиональной направленности детей на всех возрастных этапах, начиная с младшего школьного возраста, дает возможность учащимся не только развить свои творческие способности, но и приобрести знания умения и навыки в области хореографического искусства для дальнейшего самоопределения в профессии.

Адресат программы.

Данная программа предназначена для обучения детей среднего и старшего школьного возраста.

В творческое объединение на первый год обучения принимаются дети от 11 до 18 лет, прошедшие аттестацию по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Феерия» и «Феерия плюс», так же 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: 3 года.

Общий объем часов: 432 часа.

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

3 год обучения – 144 часа.

Для успешного освоения программы «Профи» 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, также 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: развитие творческих способностей, личностное и культурное самоопределение, профессиональное становление личности посредством совершенствования и повышения танцевально-исполнительского мастерства

Задачи:

Личностные:

- расширять кругозор в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма;
- углубленное изучение техник танца;
- воспитывать художественно-эстетическое восприятие;
- приобщать к здоровому образу жизни.

Метапредметные:

- формировать представление о специфике разнообразных жанров танцевального искусства;
- развивать устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;
- вырабатывать у учащихся комплекс технических навыков и умений, исполнительскую культуру.

Предметные:

- обучить основным стилям и направлениям современного танца;
- формировать навыки самостоятельной работы, работы в младших группах;
- ознакомить с санитарно-гигиеническими нормами и техникой безопасности на занятиях в хореографическом классе;
- приобщить к культуре танцевального искусства от истоков к современности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Практика
2	Партерная гимнастика	28	3	25	
2.1	Стретчинг	8	1	7	Практика
2.2	Комплекс силовых упражнений на мышцы всего тела	6	1	5	Практика
2.3	Партерные комбинации и связки	8	0,5	7,5	Практика
2.4	ОФП (Общая физическая подготовка)	6	0,5	5,5	Практика
3	Сценическая практика	10	1,5	8,5	
3.1	Композиция и постановка танца	4	0,5	3,5	Опрос, практика
3.2	Массовый танец	6	1	5	Опрос, практика
4	Концертная и гастрольная деятельность. Участие в мероприятиях	34	4	30	
4.1	Концертная деятельность	16	2	14	Опрос, практика
4.2	Гастрольная деятельность, участие в мероприятиях	18	2	16	Опрос, практика
5	Современный танец	54	6,5	47,5	
5.1	Комплекс упражнений на середине зала	8	1	7	Опрос, практика
5.2	Хип-хоп культура	14	2	12	Опрос, практика
5.3	Современные направления	16	2	14	Опрос, практика
5.4	Эстрадный танец	16	1,5	14,5	Опрос, практика
6	Диагностика	4	0	4	
7	Контрольное занятие	4	0,5	3,5	Проверка ЗУН
8	Воспитательная работа	6	2	4	Практика
9	Итоговое занятие	2	1	1	Опрос
	ИТОГО:	144	19,5	124,5	

1.3.2. Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1: Вводное занятие (2 часа, теория-1ч; практика-1 ч)

Знакомство учащихся с курсом обучения. Техника безопасности труда и жизнедеятельности на занятиях. Правила режима и внутреннего распорядка кабинета.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

Раздел 2. Партерная гимнастика

2.1. Стретчинг (8 часов)

Теория (1 ч): Стрейчинг - это один из способов общего оздоровления организма, за счет чего мышцы и связки становятся эластичнее, суставы прочнее. Растяжка положительно сказывается на функционировании внутренних органов, избавляет от застойных процессов, предупреждает развитие соматических заболеваний.

Практика (7 ч):

- стрейч-упражнения на мягкие мышцы - это растяжка до своей физиологической длины, каждое из упражнений занимает 30-40 секунд;
- на глубокие мышцы выполняются упражнения, цель которых-растягивание мышечных волокон до непривычной им длины, продолжительность каждого из упражнений 1-5 минут;
- начинаем со статического стрейчинга, медленные плавные движения, зависающие в позиции, где мускулатура находится в сокращенном виде (шпагаты, перегибы корпуса, подтягивание ног в упоре лежа, наклоны к ногам в упоре сидя...);
- на стадии динамического стрейчинга подбирается комплекс упражнений, во время которых мышцы сначала напрягаются (пружинистые движения с задержками, силовые, с которыми нужно терпеть некоторые болезненные ощущения), затем расслабляются на несколько секунд;
- баллистический стрейчинг, в основе которого идут маховые упражнения для конечностей (махи в упоре стоя либо у станка, в упоре лежа, в упоре на коленях, а руки впереди на полу), способствуют быстрому растягиванию мышц, выполняются после специальной подготовки, так как новички при их выполнении часто получают травмы.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

2.2. Комплекс силовых упражнений на мышцы всего тела (6 часов)

Теория (1 ч): Силовая нагрузка на мышцы дает определенные физические качества: увеличивается подвижность в суставах, сила мышц, выносливость, гибкость.

Практика (5 ч):

- в упоре стоя пружинистые наклоны вперед 20 раз;
- на коленях наклоны назад (подбородок к груди), наклоны назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем левая, 3 раза по 20 сек.;
- сидя на полу согнуть правую руку за голову, левую за спину, сцепить 20 сек., поменять, затем руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад и держать 20 сек., повтор по 3 раза;
- развитие прыжковой выносливости (прыжки с поджатыми ногами через препятствие, прыжки с 20-60 см с последующим отскоком в прыжок ноги врозь, 2-

3 раза отдых 2 минуты и повтор, прыжки на возвышение в максимальном темпе в течение 30-40 сек.);

- упражнение планка на локтях с поднятием прямых ног по очереди вверх по 20 раз каждая, отдых 10 сек., 3 подхода; боковая планка на одном локтевом суставе вторая рука на поясе - 30 сек., отдых 10 сек. и снова эта же рука 3 подхода, затем меняем положение на другой бок;

- упражнение «кобра». лежа на животе поднять верхнюю часть туловища за счет мышц спины, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, не касаются пола 30 сек., 3 подхода;

- лежа на животе упражнения «кольцо», «корзинка», «лодочка» с задержкой на 30 сек.;

- упражнение «коромысло» в упоре лежа на спине поднять прямые конечности вверх, задержать на 30 сек.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

2.3 Партерные комбинации и связки (8 часов)

Теория (0,5 ч): Движения в партере, это не только комплекс упражнений, но и создание танцевальных комбинаций любых стилей и направлений в хореографии.

Практика (7,5 ч):

- простые упражнения, подготовка к комбинациям (перекаты простые, сложные, с разножкой, на коленях, «мосты»- с упора стоя повернуть корпус направо, опуститься на правую руки, ноги стоят на полупальцах, присесть и подняться снова на правой руке на полупальцы 3 раза, затем поменять руку и сторону);

- партерные комбинации современных танцев стиля Хип-хоп, вог, дэнс-хол 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, стойки на плече;

- партерные комбинации стилей Модерн, Джаз-модерн, Контепорари, более силовые, плавные, с задержками, открытые шпагаты в перекатах, стойки на голове, руках, плечах, плавные изящные перевороты с выходом в прыжок вверх и снова в партер, требуют физической подготовки, изучения классики. Это необходимо для правильного положения осанки, выворотности стоп, правильного положения рук, головы.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

2.4 ОФП (общая физическая подготовка) (6 часов)

Теория (0,5 ч): основу двигательных способностей человека составляют физические качества (силовые, скоростные, скоростно-силовые, двигательнo-координационные способности). Техника *ОФП* относится к методу тренировки, цель которого повысить подвижность, силовую выносливость, получить навыки использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца.

Практика (5,5 ч):

Выполнение на середине зала, либо в партере. Комплекс упражнений для подготовки перед выходом на сценические площадки. Комплекс упражнений, включающий в себя разминку всех групп мышц тела, стрейчинг всего тела, подкачку мышц пресса, ног, рук.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

Раздел 3. Сценическая практика

3.1. Композиция и постановка танца (4 часа)

Теория (0,5 ч): построение и движение на сцене. Концертная деятельность, регламент норм поведения на сцене и за кулисами во время концерта. Законы драматургии, правильное построение концертного номера. Уровни сложности построения, подборка движений, музыки.

Практика (3, 5ч):

- построения рисунков танцев на сцене от простых к сложным;
- направление движений;
- построение номера на младшие составы;
- середина сцены, ориентировка в пространстве.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

3.2. Массовый танец (6 часов)

Теория (1 ч): массовый танец подразумевает большое количество танцоров и их не просто формальное перемещение в организационном фиксированном построении, а динамическое поле танцующих, которое при активном движении имеет точки расхождения.

Практика (5 ч):

- поле рисунка - это то пространство, в пределах которого разворачивается действие танца, оно позволяет судить о ходе взаимодействий, исходя из него мы решаем какой массой танцоров можно заполнить данное пространство;
- центр рисунка массового танца (точка восприятия) - это узел взаимодействий, это то, что несет в себе основное содержание, на что в первую очередь нацелены действия.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

Раздел 4. Концертная и гастрольная деятельность. Участия в мероприятиях

4.1. Концертная деятельность (16 часов)

Теория (2 ч): понятие концерт – публичное исполнение музыкальных, хореографических, театральных творческих номеров по определенной программе. Это результат проделанной работы творческой группы, эффективная форма нравственного и эстетического развития исполнителей.

Практика (14 ч):

Выступление является качественным показателем всей организационной, учебно-творческой, воспитательной работы художественного руководителя и учеников. По выступлению выявляем сильные и слабые стороны деятельности:

- над чем еще необходимо поработать;
- об умении собраться, дисциплине и ответственности;
- о творческом почерке, самобытности и оригинальности подачи танцевального материала;
- о художественных возможностях коллектива;
- оценить творческий контакт со зрительской аудиторией;
- расширить и укрепить кругозор;

- увидеть ученикам самостоятельно значимость своих занятий танцевальным искусством.

Публичные выступления вызывают у исполнителей особое психологическое состояние, определяющееся эмоциональной приподнятостью, радостью, переживанием, гордостью, достижением определенных целей. Также пробуждают и укрепляют интерес к занятиям по хореографии.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

4.2. Гастрольная деятельность, участие в мероприятиях (18 часов)

Теория (2 ч): фестивали-конкурсы дают прекрасную возможность хореографическому коллективу не только показать в концертном выступлении свои наработки перед широкой публикой, но и сравнить себя с творческими достижениями других коллективов. Оценка художественно-творческих возможностей, уровня исполнительского мастерства.

Практика (16 ч): количество концертных выступлений коллектива определяется его художественно-творческими возможностями и качеством и количеством подготовленного репертуара. Каждое концертное выступление необходимо анализировать и обсуждать с участниками.

Основные формы концертной и гастрольной деятельности осуществляются:

- как способ активации учебного процесса и демонстрации результатов с дальнейшей оценкой качества исполнения;
- с помощью быстрого формирования сценической и личностной уверенности обучающихся;
- с условиями для взросления и самоопределения профессии в дальнейшем;
- превращением концертных мероприятий и гастролей в средство воспитания детей, придание педагогического смысла;
- с получением опыта, знаний, умений и навыков от конкурентов на гастролях.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

Раздел 5. Современный танец

5.1. Комплекс упражнений на середине зала (8 часов)

Теория (1 ч): Закрепляются знания и навыки, полученные на первых трех годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения. Стили современных танцев. Основные движения, элементы.

Практика (7 ч):

- элементы «Кросса» на прямую и по диагонали («*Grand battement*» с продвижением, с перегибами, с прыжком в кольцо; «*Battement jete*» с переменным шагом и через шаг; «*Rond de jambe parter*» на 180; «*Pas chasse*»);
- «мосты» с выходом на полупальцы, в шпагаты;
- «перекаты»;
- «верчения»;
- «слайды»;

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

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

5.2. Хип хоп культура (14 часов)

Теория (2 ч): Хип-хоп пришел к нам во второй половине прошлого столетия из самых неблагополучных районов Нью-Йорка и Лос-Анджелеса. Уставшие от несправедливости, агрессии и крови подростки, которые преимущественно были не с самой чистой репутацией, изобрели свой особенный способ решать конфликты – с помощью танцевальных баттлов и реп-вечеринок. Хип-хоп – это танец свободы, вызов обществу и протест против любого неравенства. А потому главное в этом стиле – вовсе не четкость заученных движений, а чувство ритма, импровизация и выражение индивидуальности исполнителя.

Практика (12 ч): Базовые движения Хип-хопа – это «Кач» и «стен»;

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

- Monestary
- C-walk
- Bank head Bounce
- Walk-it-out
- Harlem Shake
- ATL Stomp
- Tone-whop
- Wreckin Shop
- Heel-toe (ragga version)
- Chiken head
- Erby
- Aunt jackie
- Pop, lock & drop it
- Chicken noodle soup
- Camel walk
- Push-and-Pull
- Trammpps
- Bounce rock skate
- Filla
- Golf
- Bizmarkie
- Beneton
- Tone Wop
- Chicken Head

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

5.3. Современные направления (16 часов)

Теория (2 ч): Дэнс-холл и Джаз-фанк — очень схожие между собой направления. По скорости резкости и манерности исполнения. Поэтому у нас эти направления объединены.

Дэнс-холл — это уличный ямайский танец, включающий в себя различные социальные танцы при обязательном наличии так называемого «отношения» (attitude) – так в Дэнс-холле называют то чувство, которое движет танцором.

Джаз-фанк (jazz-funk) – один из самых молодых и коммерчески успешных студийных танцевальных стилей на планете. Зародившись в Лос-Анджелесе лишь в начале XXI века, он за считанные годы стал доминирующим танцевальным направлением в мировом шоу-бизнесе и используется в большинстве постановок хореографий, клипов и живых выступлений поп-звезд мировой величины – таких как Бейонсе (Beyonce), Мадонна (Madonna), Бритни Спирс (Britney Spears) или Леди Гага (Lady Gaga).

Стиль Вог (vogue) – основывается на модельных позах и подиумной походке. Интересно, что история танца с высокой модой связана примерно никак: он зародился в гарлемской тюрьме. Заключённые просто развлекались, подражая моделям из журнала. Впоследствии это позирование дополнилось движениями и музыкой и превратилось в танец. Довольно быстро Вог полюбился молодёжи Нью-Йорка. Люди, которым хотелось приблизиться к высокой моде, но не позволял социальный статус, стали создавать собственные шоу, так называемые Вог-балы.

Практика (14 ч):

- Волны и импульс – это ключевые элементы Джаз-фанка, они могут быть ломаными или плавными, при помощи этих движений, создаются нестандартные и сложные узоры.

- Шаги - в танце используются перешагивания – «*step-step*» а также скольжение ступнями. В Джаз-фанке нет широких и размашистых движений, они мелкие и плавно переходят друг в друга. Во время выступления, исполнения демонстрирует резкость и плавность.

Базовые движения стиля Дэнс-холл немного схожи:

- Pretty Wine
- Shine out
- Walk out
- Tender Touch
- Kunu Munu
- Impact
- Scorpion Sting
- Empower
- Elastic
- Nuff Respek
- Smooth Rush
- Run It
- Up Deh Wine
- Leggingz
- Boom It Up
- Chrome Wine
- Hot Up
- I-Bless
- QT-Booty
- Weezy Wine
- Jafrican Wine
- Clap Yuself

-Dandy Shandy

Стиль «Bog»:

- эффектному и простому элементу под названием «*Типсы*». Элемент заключается в пластичных касаниях руками различных частей тела. Инструктор показывает варианты красивых касаний плеч, рук, бедер, колен и даже пяток;

- «*Кошачья походка*» (*cat walk*) - стилизованные под подиумное дефиле шаги с усиленным акцентом на бедрах. Движения выглядят утрированно и являются визитной карточкой танца. Предлагаем лучшее обучающее видео для тренировки специфической походки. Занятие начинается с качественной разминки для суставов. Педагог с учениками разбирают правильную постановку ног, разные виды шага (прямой, обратный, боковой, двойной). К шагу постепенно добавляются простые движения рук;

- «*Hands performance*» – представление, составленное из движений руками. Может быть составляющим элементом танцевальной связки или самостоятельным шоу. Больше уверенно разученных движений – больше возможностей для последующих импровизаций, разнообразнее танец;

- элемент «*Клик*» со сцепленными в замок и максимально отведенными назад руками показывает высший уровень развития танцора.

Модерн – это танец, вырвавшийся на свободу от жестких рамок классики. Балетмейстеры и танцоры поставили эмоции и чувства в центр внимания, и выразить их стремились в свободном полете творческой мысли, не закованной в строгие рамки классической хореографии.

Контемпорари (англ. contemporary dance) — современный сценический танец, включающий в себя самые различные направления и техники. Контемп часто называют танцем души.

в основе движений лежит классика, экзерсис, но более абстрактно. К основным упражнениям добавляются трюковые движения, перекаты в партере, прыжки, свободные движения. Контемпорари танец в отличие от Модерна еще более отходит от рамок классики, где нет четких позиций, натянутых стоп, классических рук. Здесь преобладает воображение и фантазия.

Движения Модерна осваиваются сначала в партере 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.

«*Contraction*» (контракшен) - означает сжатие, после которого обязательно следует высвобождение. После contraction обязательно происходит высвобождение - release - вдох. «*Curve*» (кёрф) - это перегиб корпуса от груди вперед и в сторону с ощущением «через вверх». Перегиб происходит за счет первоначального вытягивания позвоночника, «*Curve*» начинается с движения макушкой вверх. Позвоночник, удлиняясь вверх, закругляется через верхнюю точку вниз или в сторону. При исполнении вперед шея остается удлиненной, голова опущена вниз, но подбородок не прижимается к груди. «*Arch*» (арч) - это открытое положение корпуса. При исполнении арч происходит перегиб позвоночника назад в области лопаток. Голова отклоняется назад до положения — лицо параллельно потолку. «*Spiral*» (спайрэл) спираль - положение корпуса, означающее сильный поворот верхней части тела вправо или влево, тогда как нижняя часть сохраняет положение – «*en face*». «*Tilt*» (тилт) - это смещение торса, отклонение его с вертикальной оси под углом в сторону, вперед, назад. «*Falls*» (фоле) – падения.

К базовым движениям контемпорари относятся: «Arabesque», «Atytuete», «croise», махи в кольцо, выпады, спуски, подъемы, свинги, слайды.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

5.4. Эстрадный танец (16 часов)

Теория (1,5 ч): Эстрадный танец – вид сценического танца, небольшая хореографическая сценка, миниатюра, предназначенная для эстрадного исполнения. Построен на четкой драматургической основе, на лаконичных средствах хореографической выразительности. Может включать в себя элементы разных направлений танца.

Эстрадный танец при неоднозначности содержания несет богатый воспитательный потенциал, формирование художественного вкуса, воображения творческой фантазии.

Практика (14,5 ч): Эстрадная танцевальная музыка с момента возникновения находится в центре внимания деятелей культуры и искусства, исследователей в различных областях, выступая как предмет полемики на страницах периодической печати и споров в научных кругах. Основные характеристики эстрадных номеров – легкая приспособляемость к различным условиям, кратковременность, концентрированность художественно-выразительных средств.

Эстрадному танцу свойственна синтетичность выразительных средств 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: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

Раздел 6. Диагностика (4 часа)

Практика: диагностика учащихся творческого объединения два раза в год.

Раздел 7. Контрольное занятие (4 часа)

Теория (0,5 ч): проверка знаний, умений и навыков устно. Прошедший материал за 1-4 годы обучения, основные понятия, знание терминологии, умение объяснить, исполнить.

Практика (3,5 ч): проверка знаний, умений и навыков на практике. У станка и на середине зала.

Форма контроля: теоретический опрос, 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: проверка выполнения 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): повторение изученных постановок, комбинаций, этюдов

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
2	Партерная гимнастика	34	1,5	32,5	
2.1	Комплекс силовых упражнений	8	0,5	7,5	Практика
2.2	Партерные комбинации и связки	8	0,5	7,5	Практика
2.3	Стрэтчинг	18	0,5	17,5	Практика
3	Концертная и гастрольная деятельность. Участие в мероприятиях	32	2	30	
3.1	Концертная деятельность	18	1	17	Практика, опрос
3.2	Гастрольная деятельность, участие в мероприятиях	14	1	13	Практика, опрос
4	Сценическая практика	6	1	5	
4.1	Композиция и постановка танца	4	0,5	3,5	Практика, опрос
4.2	Сложные перестроения, рисунки в танце	2	0,5	1,5	Практика, опрос
5	Современный танец	54	6,5	47,5	
5.1	Упражнения на середине зала	12	1,5	10,5	Практика, опрос
5.2	Комбинирование стилей танца	2	0	2	Практика
5.3	Сложные комбинации направлений Модерн, Контепорарри	16	2	14	Практика, опрос
5.4	Современные направления	20	2	18	Практика, опрос
5.5	MTV-стиль	4	1	3	Практика, опрос
6	Диагностика	4	0	4	Практика
7	Контрольное занятие	4	0,5	3,5	Проверка ЗУН
8	Воспитательная работа	6	2	4	Практика
9	Итоговое занятие	2	1	1	Практика
	ИТОГО	144	15,5	128,5	

1.3.4. Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа, теория-1 ч., практика-1 ч.)

Знакомство учащихся с курсом обучения. Техника безопасности труда и жизнедеятельности на занятиях. Правила режима и внутреннего распорядка кабинета.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

Раздел 2. Партерная гимнастика.

2.1. Комплекс силовых упражнений (8 часов)

Теория (0,5 ч): Повторение ранее изученных упражнений с более сложной нагрузкой, увеличить время выдержки. Двигательная активность, повышение мышечного тонуса, начиная от простых упражнений с первых занятий, затем постепенно за несколько недель увеличить до предела.

Практика (7,5 ч):

-увеличиваем нагрузку путем добавления времени выполнения для упражнения;

- планки увеличиваем до 60сек.; прыжковые упражнения усложняем путем прыжков через барьер вправо и влево без остановки на определенный отрезок;

- упражнения в парах (бег, прыжки, подскоки, поддержки).

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

2.2. Партерные комбинации и связки (8 часов)

Теория (0,5 ч): Современная хореография с добавлением партерной и трюковой техники – это красота, изящество линий, гармоничное сочетание танца с акробатическими элементами. Благодаря художественному оформлению разнообразных трюков, танец становится ярким, зрелищным, впечатляющим зрителей.

Практика (7,5 ч): связки объединяем в танцевальную комбинацию

- Перекат через плечо вперед, опускаясь в поперечный шпагат;

- Слайд через подъем стопы;

- Перекат с захватом ноги;

- Перекат на плечах и подъемах;

- Перекат через стойку на плече и колене;

- Подъем разгибом с выходом в мост;

- Серия перекатов;

- Проходка на подъемах при помощи рук;

- Перекаты через плечо назад и вперед;

- Перекаты через стойку на плече;

- Подготовка к элементу «подъем разгибом»

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

2.3. Стрэтчинг (18 часов)

Теория (0, 5 ч): Движение и пластика во избежание стрессов и болезней. Как правильно разогреть и растягивать мышцы.

Практика (17,5 ч): упражнения стрейчинга выполняются на полу и у станка, индивидуально и в парах;

- в парах поперечные шпагаты, помощник может сесть на спину растягивающемуся, либо помочь тянуть его за руки вперед;

- «бабочка» с весом на коленях, помощник встает на колени растягивающемуся;
- «складка», помощник садится на спину ученику;
- упражнения у станка в основном выполняются по одному. Перегибы, шпагаты с откатом вперед, в сторону, назад, наклоны в стороны, сидя в поперечном шпагате,
- упражнения на стрейчинг мышц спины (сидя на полу перегибы с помощником в стороны, вперед;
- стрейчинг выполняется с задержками в позах;
- статический, динамический, баллистический стрейчинг, увеличиваем нагрузку.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

Раздел 3. Концертная и гастрольная деятельность. Участие в мероприятиях

3.1 Концертная деятельность (18 часов)

Теория (2 ч): понятие концерт – публичное исполнение музыкальных, хореографических, театральных творческих номеров по определенной программе. Это результат проделанной работы творческой группы, эффективная форма нравственного и эстетического развития исполнителей.

Практика (14 ч):

Выступление является качественным показателем всей организационной, учебно-творческой, воспитательной работы художественного руководителя и учеников. По выступлению выявляем сильные и слабые стороны деятельности:

- над чем еще необходимо поработать;
- об умении собраться, дисциплине и ответственности;
- о творческом почерке, самобытности и оригинальности подачи танцевального материала;
- о художественных возможностях коллектива;
- оценить творческий контакт со зрительской аудиторией;
- расширить и укрепить кругозор;
- увидеть ученикам самостоятельно значимость своих занятий танцевальным искусством.

Публичные выступления вызывают у исполнителей особое психологическое состояние, определяющееся эмоциональной приподнятостью, радостью, переживанием, гордостью, достижением определенных целей. Также пробуждают и укрепляют интерес к занятиям по хореографии.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

3.2. Гастрольная деятельность, участие в мероприятиях (14 часов)

Теория (2 ч): фестивали-конкурсы дают прекрасную возможность хореографическому коллективу не только показать в концертном выступлении свои наработки перед широкой публикой, но и сравнить себя с творческими достижениями других коллективов. Оценка художественно-творческих возможностей, уровня исполнительского мастерства.

Практика (16 ч): количество концертных выступлений коллектива определяется его художественно-творческими возможностями и качеством и количеством подготовленного репертуара. Каждое концертное выступление

необходимо анализировать и обсуждать с участниками для объективной самооценки качества исполненной постановки.

Основные формы концертной и гастрольной деятельности осуществляются:

- как способ активации учебного процесса и демонстрации результатов с дальнейшей оценкой качества исполнения;
- с помощью быстрого формирования сценической и личностной уверенности обучающихся;
- с условиями для взросления и самоопределения профессии в дальнейшем;
- превращением концертных мероприятий и гастролей в средство воспитания детей, придание педагогического смысла;
- с получением опыта, знаний, умений и навыков от конкурентов на гастролях.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

Раздел 4. Сценическая практика

4.1. Композиция и постановка танца (4 часа)

Теория (0,5 ч): основной принцип работы на сцене, когда работаешь один и с массой танцоров, изменение пространства. Композиционный рисунок танца.

Практика (3,5 ч):

- в любом рисунке танца, в дуэтном, сольном, массовом, самое важное - выдержка середины сцены, композиция построения;
- в сольной композиции танцор передвигается в пространстве, не задевая других. Сложнее уже танцевать дуэт или трио, где отработка номера должна быть непосредственно на сцене по определенной траектории и последовательности изменения рисунков, ракурсов, для достижения «середины», синхронности, ориентировки в пространстве;
- массовый танец выстроить сложнее, каждый танцор должен знать свою точку и по какой траектории ему двигаться, взаимодействовать с другими танцорами, во избежание столкновений, номер должен отрабатываться на сцене большое количество раз.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

4.2 Сложные перестроения, рисунки в танце (2 часа)

Теория (0,5 ч): Сложный рисунок танца - это простой рисунок танца, в структуру которого внесен другой простой рисунок танца. За счет этого конструктивного изменения простой рисунок усложняется.

Практика (1,5 ч):

Например: Простой рисунок - круг, но если в структуру круга внести встречный «Шен», то простой круг станет сложным кругом;

- Одноплановый рисунок - это когда все танцоры, в определенный момент времени, исполняют один и тот же рисунок;
- Многоплановый рисунок - это когда разные танцоры, в определенный момент времени, исполняют разные рисунки;
- Симметричный рисунок танца соответствует закону симметрии: при условном сгибании планшета сцены по оси симметрии рисунок танца на правой и левой стороне сцены должны совпасть;

- Не симметричный танцевальный рисунок. Если правая и левая сторона рисунка танца, при условном сгибании планшета сцены по оси симметрии, не совпадает, то такой рисунок танца считается асимметричным.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

Раздел 5. Современный танец

5.1 Упражнения на середине зала (12 часов)

Теория (1,5 ч): Современная пластика и ритм. Изучение техники исполнения силовых движений.

Практика (10,5 ч):

- верчения по диагонали (простое, с перекатом);
- перекаты;
- колесо по диагонали (на двух руках, на одной руке, с уходом в партер);
- элементы «Кросса» на прямую и по диагонали («Grand battement» с продвижением, с перегибами, с прыжком в кольцо; «Battement jete» с переменным шагом и через шаг; «Rond de jambe parter» по воздуху на 180 с добавлением рук и переменного шага; «Pas chasse» и прыжок в кольцо, соединение упражнений в комбинацию);
- «Мосты» с выходом на полупальцы, в шпагаты;
- дуэтная работа с прыжками, трюковыми элементами;
- постановка комбинаций современного танца.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

5.2. Комбинирование стилей танца (2 часа)

Практика (2 ч):

- попури из нескольких направлений танца, флэш-мобы;
- изучение танцевальных комбинаций;
- попури-танец может создаваться из разных стилей танца и музыкального сопровождения, чтобы создать танец, нужно правильно комбинировать последовательность стилей, связки между ними. Например, дуэтный танец, первые 30 секунд вальса, выходом из него служит музыкальная связка и танцевальная, затем продолжаем в стиле «Буги-вуги», логически закончить такой танец можно снова вальсом;

- современный танец со сложными перестроениями.

Например, начиная с нескольких человек и стиля Хип-хоп, с добавлением участников в связке и переходом на стиль Дэнс-холл, следующей связкой прибавить еще массу участников и перейти на стиль "Вог", самое важное в попури - это связки между стилями и определенные паузы в музыке. Флэш-мобы обычно происходят внезапно в толпе народа и тоже могут состоять из нескольких стилей.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

5.3. Сложные комбинации направлений Модерн, Контепорари (16 часов)

Теория (2 ч): самостоятельная работа учащихся, импровизация, дуэтные танцы.

Практика (14 ч):

- на основе изученного материала за первые 4 года обучения учащимися самостоятельно создаются мини этюды индивидуально и в парах;
- изучение новых видов верчений. По диагонали простое верчение по 2 позиции ног, по 6 в контракцию и завершение «штопор»;
- верчение «Восьмерка» с переменным шагом, одна нога прямая в воздухе, опорная немного согнута, руки в стороны прямые, наклон вниз;
- импровизация Модерн и Контемпорари индивидуально, используя технику «Релиз», за основу берутся ранее изученные движения, прыжки, блоки и под соответствующую музыку воспроизводятся учениками;
- изучение с педагогом комбинаций с трюковыми элементами, высокими прыжками, перекатами, верчением, падениями, мостами, шпагатами.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

5.4. Современные направления (20 часов)

Теория (2 ч): Знать теоретические сведения. Навыки исполнения танцевальных движений, чистота исполнения. Развитие танцевальности. Элементы разных стилей танца, комбинирование попури, составление комбинаций самостоятельно и в парах.

Практика (18 ч):

- повторение изученного материала, основных движений танцевальных направлений за прошлые 4 года обучения. Работа над техничностью, сложностью новых комбинаций, связок. Отработка элементов соло с танцорами;
- самостоятельная работа учеников в дуэте, сочинение блоков, комбинаций и трюков
- работа над созданием постановок по законам драматургии для пополнения концертного репертуара

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

5.5. MTV-стиль (4 часа)

Теория (1 ч): MTV-стиль - это новый стиль, микс разнообразных танцевальных направлений, который собрал в себя самые красочные моменты современной хореографии, дает танцору шанс красиво танцевать под любую музыку. Такой стиль используется в хореографических постановках клипов мировых звезд шоу-бизнеса, чаще всего музыка для танца выбирается веселая, популярная на Западе и у нас попса.

Практика (3 ч):

- изучение комбинаций, постановка мини-этюдов. Здесь могут присутствовать и кач из Хип-хопа, прыжки из стиля Хаус, ритмическая пластика, элементы Джаз-фанка, Контемпорари и многих других стилей и элементов.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

Раздел 6. Диагностика (4 часа)

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

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

Раздел 7. Контрольное занятие (4 часа)

Теория (0,5 ч): проверка знаний, умений и навыков устно. Прошедший материал за 1-5 годы обучения, основные понятия, знание терминологии, умение объяснять, исполнять.

Практика (3,5 ч): проверка знаний, умений и навыков на практике: у станка, на середине зала, танцевальные направления, какая техника применяется при исполнении.

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: проверка выполнения практических заданий

Раздел 9: Итоговое занятие (2 часа)

Теория (1 ч): обсуждение пройденного материала за прошедший учебный год, планы постановок на следующий учебный год.

Практика (1 ч): повторение изученного материала за предыдущие годы.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

1.3.5. Учебный план 3 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Практика
2	Партерная гимнастика	30	1,5	28,5	
2.1	Комплекс силовых упражнений	8	0,5	7,5	Практика
2.2	Танцевальные комбинации в партере	6	0,5	5,5	Практика
2.3	Стрэтчинг	16	0,5	15,5	Практика
3	Концертная и гастрольная деятельность. Участие в мероприятиях	32	2	30	
3.1	Концертная деятельность	18	1	17	Практика, опрос
3.2	Гастрольная деятельность, участие в мероприятиях	14	1	13	Практика, опрос
4	Сценическая практика	10	1	9	
4.1	Массовый, дуэтный, сольный танец	4	0,5	3,5	Практика, опрос
4.2	Сложные перестроения, рисунки в танце	6	0,5	5,5	Практика, опрос
5	Современный танец	54	6	48	
5.1	Упражнения на середине зала	14	2	12	Практика, опрос
5.2	Модерн, Контепорари	20	2	18	Практика, опрос
5.3	Комбинации стилей в постановке	20	2	18	Практика, опрос
6	Диагностика	4	0	4	Практика
7	Контрольное занятие	4	0,5	3,5	Проверка ЗУН
8	Воспитательная работа	6	2	4	Практика
9	Итоговое занятие	2	1	1	Практика
	ИТОГО	144	15	129	

1.3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа, теория-1ч, практика-1ч)

Теория: Курс обучения на год. Техника безопасности труда и жизнедеятельности на занятиях. Правила режима и внутреннего распорядка кабинета, актового зала.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

Раздел 2. Партерная гимнастика.

2.1. Комплекс силовых упражнений (8 часов)

Теория (0,5 ч): Повторение ранее изученных упражнений с более сложной нагрузкой, увеличить время выдержки. Двигательная активность, повышение мышечного тонуса, начиная от простых упражнений с первых занятий, затем постепенно за несколько недель увеличить до предела.

Практика (7,5 ч):

-увеличиваем нагрузку путем добавления времени выполнения для упражнения;

- планки увеличиваем до 60сек.; прыжковые упражнения усложняем путем прыжков через барьер вправо и влево без остановки на определенный отрезок;

- упражнения в парах (бег, прыжки, подскоки, поддержки).

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

2.2. Танцевальные комбинации в партере (6 часов)

Теория (0,5 ч): Современная хореография с добавлением партерной и трюковой техники – это красота, изящество линий, гармоничное сочетание танца с акробатическими элементами. Благодаря художественному оформлению разнообразных трюков, танец становится ярким, зрелищным, впечатляющим зрителей.

Практика (5,5 ч): связки объединяем в танцевальную комбинацию

- Перекат через плечо вперед, опускаясь в поперечный шпагат;

- Слайд через подъем стопы;

- Перекат с захватом ноги;

- Перекат на плечах и подъемах;

- Перекат через стойку на плече и колене;

- Подъем разгибом с выходом в мост;

- Серия перекатов;

- Проходка на подъемах при помощи рук;

- Перекаты через плечо назад и вперед;

- Перекаты через стойку на плече;

- Подготовка к элементу «подъем разгибом»

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

2.3. Стрэтчинг (16 часов)

Теория (0,5 ч): Движение и пластика во избежание стрессов и болезней. Как правильно разогревать и растягивать мышцы.

Практика (15,5 ч): упражнения стрейчинга выполняются на полу и у станка, индивидуально и в парах;

- в парах поперечные шпагаты, помощник может сесть на спину растягивающемуся, либо помочь тянуть его за руки вперед;

- «бабочка» с весом на коленях, помощник встает на колени растягивающемуся;
- «складка», помощник садится на спину ученику;
- упражнения у станка в основном выполняются по одному. Перегибы, шпагаты с откатом вперед, в сторону, назад, наклоны в стороны, сидя в поперечном шпагате,
- упражнения на стрейчинг мышц спины (сидя на полу перегибы с помощником в стороны, вперед;
- стрейчинг выполняется с задержками в позах;
- статический, динамический, баллистический стрейчинг, увеличиваем нагрузку.

Форма контроля: проверка выполнения практических заданий

Раздел 3. Концертная и гастрольная деятельность. Участие в мероприятиях

3.1 Концертная деятельность (18 часов)

Теория (2 ч): понятие концерт – публичное исполнение музыкальных, хореографических, театральных творческих номеров по определенной программе. Это результат проделанной работы творческой группы, эффективная форма нравственного и эстетического развития исполнителей.

Практика (14 ч):

Выступление является качественным показателем всей организационной, учебно-творческой, воспитательной работы художественного руководителя и учеников. По выступлению выявляем сильные и слабые стороны деятельности:

- над чем еще необходимо поработать;
- об умении собраться, дисциплине и ответственности;
- о творческом почерке, самобытности и оригинальности подачи танцевального материала;
- о художественных возможностях коллектива;
- оценить творческий контакт со зрительской аудиторией;
- расширить и укрепить кругозор;
- увидеть ученикам самостоятельно значимость своих занятий танцевальным искусством.

Публичные выступления вызывают у исполнителей особое психологическое состояние, определяющееся эмоциональной приподнятостью, радостью, переживанием, гордостью, достижением определенных целей. Также пробуждают и укрепляют интерес к занятиям по хореографии.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

3.2. Гастрольная деятельность. Участие в мероприятиях (14 часов)

Теория (1 ч): нарабатываем техничность исполнения. Повторяем ранее изученный материал, добавляем танцевальные комбинации, соединяем с элементами стиля Модерн

Практика (13 ч):

- «Battement tendu»;
- «Battement jete» с прыжками;
- «Battement foundu» соединяем в одну комбинацию с «Battement frappe»;
- «Temps lie par terre»;

- «*Pas glissad*» (в сторону, на «*Croise*», на «*Efface*») соединяем с «*Pas de bourre*»;

- туры со II и V позиций по диагонали;
- прыжки «*Sis son ferme*», «*Sis son unvert*»;
- «*Allegro*» - «*Pas jete*», «*Pas glissade*», «*Pas chasse*», «*Pas de basque*» по диагонали, добавляем абстрактную 4 позицию рук как в Модерне;
- верчение 2 позиция рук, 5 позиция ног по диагонали на полупальцах
- прыжки «*jete*» по диагонали.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

Раздел 4. Сценическая практика

4.1. Массовый танец, пространство, актерское мастерство (4 часа)

Теория (0,5 ч): основной принцип работы на сцене, когда работаешь один и с массой танцоров, изменение пространства. Композиционный рисунок танца. И основы актерского мастерства, без «лица» нет танца.

Практика (3,5 ч):

- в любом рисунке танца, в дуэтном, сольном, массовом, самое важное - выдержка середины сцены;
- каждый танцор должен знать свою точку и по какой траектории ему двигаться, взаимодействовать с другими танцорами, во избежание столкновений, номер должен отрабатываться на сцене большое количество раз. Ученик должен обладать основами актерского мастерства для воспроизведения любого сложного или простого танцевального номера.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

4.2 Сложные перестроения, рисунки в танце (6 часов)

Теория (0,5 ч): Сложный рисунок танца - это простой рисунок танца, в структуру которого внесен другой простой рисунок танца. За счет этого конструктивного изменения простой рисунок усложняется.

Практика (5,5 ч):

Например: Простой рисунок - круг, но если в структуру круга внести встречный «Шен», то простой круг станет сложным кругом;

- Одноплановый рисунок - это когда все танцоры, в определенный момент времени, исполняют один и тот же рисунок;
- Многоплановый рисунок - это когда разные танцоры, в определенный момент времени, исполняют разные рисунки;
- Симметричный рисунок танца соответствует закону симметрии: при условном сгибании планшета сцены по оси симметрии рисунок танца на правой и левой стороне сцены должны совпасть;
- Не симметричный танцевальный рисунок. Если правая и левая сторона рисунка танца, при условном сгибании планшета сцены по оси симметрии, не совпадает, то такой рисунок танца считается асимметричным;

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

Раздел 5. Современный танец

5.1 Упражнения на середине зала (14 часов)

Теория (2 ч): Современная пластика и ритм. Развиваем пластику мышц. Соединение техники «Релиз», «Абстракции», элементы Модерна

Практика (12 ч):

- верчения по диагонали (простое, с перекатом, прыжком);
- перекаты;
- колесо по диагонали (на двух руках, на одной руке, с уходом в партер, в шпагаты);
- элементы "красса" на прямую и по диагонали («*Grand battement*» с продвижением, с перегибами, с прыжком в кольцо; «*Battement jete*» с переменным шагом и через шаг; «*Rond de jambe parter*» по воздуху на 180 с добавлением рук и переменного шага; «*Pas chasse*» и прыжок в кольцо, соединение упражнений в комбинацию);
- «Мосты» с выходом на полупальцы, в шпагаты;
- дуэтная работа с прыжками, трюковыми элементами;
- постановка комбинаций современного танца.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

5.2 Модерн, Контемпорари (20 часов)

Теория (2 ч): самостоятельная работа учащихся, импровизация, дуэтные танцы.

Практика (18 ч):

- на основе изученного материала учащимися самостоятельно создаются мини этюды индивидуально и в парах;
- верчения «восьмерка», «штопор»;
- импровизация Модерн и Контемпорари индивидуально, используя технику «Релиз», за основу берутся ранее изученные движения, прыжки, блоки и под соответствующую музыку воспроизводятся учениками;
- изучение с педагогом комбинаций с трюковыми элементами, высокими прыжками, перекатами, верчением, падениями, мостами, шпагатами.

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

5.3. Комбинации стилей в постановке (20 часов)

Теория (2 ч): Знать теоретические сведения Хип-хоп, Дэнс-холл, Вог. Навыки исполнения танцевальных движений, чистота исполнения. Развитие танцевальности. Элементы разных стилей танца, комбинирование попури, составление комбинаций самостоятельно и в парах.

Афро-джаз – самобытный стиль танца, джазовая хореография и африканская этнокультура.

Практика (18 ч):

- самостоятельная работа учеников в дуэте, сочинение блоков, комбинаций и трюков;
- работа над созданием постановок по законам драматургии для пополнения концертного репертуара;
- Афро-джаз характеризуется прогибами, кроссами, повороты с пластикой, танец этнический, лишен каких-либо канонов. Его техника подразумевает широкие размашистые движения;

Форма контроля: теоретический опрос, проверка выполнения практических заданий

Раздел 6. Диагностика (4 часа)

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

Раздел 7. Контрольное занятие (4 часа)

Теория (0,5 ч): проверка знаний, умений и навыков устно. Прошедший материал за 1-5 годы обучения, основные понятия, знание терминологии, умение объяснять, исполнять.

Практика (3,5 ч): проверка знаний, умений и навыков на практике: у станка, на середине зала, танцевальные направления, какая техника применяется при исполнении.

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: проверка выполнения практических заданий

Раздел 9: Итоговое занятие (2 часа)

Теория (1 ч): обсуждение пройденного материала за прошедший учебный год, планы постановок на следующий учебный год.

Практика (1 ч): повторение изученного материала за предыдущие годы.

1.4 Планируемые результаты

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

Первый год обучения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые дети должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- сформированность художественно-эстетического восприятия;
- развитие ответственности;
- развитие трудолюбия, дисциплинированности, тактичности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах хореографии:

- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формировать умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты изучения хореографии отражают опыт учащихся в танцевальной деятельности:

- формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- формирование самостоятельной деятельности, составлении комбинаций;
- формирование знаний для подготовки к проведению занятия в младших группах, особенности проведения мастер-классов.

Второй год обучения

Личностные результаты:

- развитие продуктивного сотрудничества (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внешкольной деятельности, содействие;
- развитие основных физических качеств.

Метапредметные результаты:

- проявление творческих способностей и устойчивого интереса к изучению разных направлений танца;
- развитие творческого духа, воображения, фантазии;
- выработанное свободное владение современной хореографией.

Предметные результаты:

- сформированный предпрофессиональный уровень основных направлений современного танца;
- сформированный терминологический словарь;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- осуществление объективной оценки выступлений своих сверстников;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными учащимися.

Третий год обучения

Личностные результаты:

- развитие навыков здорового образа жизни;
- развитие навыков самопознания, представлений о ценности другого человека и самого себя;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях;
- умение объяснять полученные знания и применять в своей практике.

Метапредметные результаты:

- выработанные технические навыки в исполнительстве,
- проявление исполнительской культуры;
- развитый устойчивый интерес к своему делу, самостоятельность в выборе жизненных позиций.

Предметные результаты:

- организация и подготовка к участию в смотрах-конкурсах, фестивалях;
- сформированные коммуникативные навыки общения в коллективе и за пределами;
- подготовка собственных комплексов и показательных выступлений на базе изученных элементов композиции и функционального тренинга;
- подготовка мастер-классов для младших групп учащихся;
- самостоятельная подготовка материала для обучения младших учащихся, повышение уровня навыка работы с детьми;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

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 аттестации
1	1	01.09.-07.09	до 28.05	36	72	144	2раза в неделю по 2 часа	Декабрь/апрель
2	2	01.09.-07.09	до 28.05	36	72	144	2раза в неделю по 2 часа	Апрель-май
3	3	01.09.-07.09	до 28.05	36	72	144	2раза в неделю по 2 часа	Апрель-май

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение 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 16-18⁰ С.

В кабинете необходимо для занятий:

- большое зеркало для отработки постановок, исправления ошибок и недостатков;
- станки, предназначенные для классического экзерсиса и других упражнений (две деревянные отполированные палки, закрепленные металлическими кронштейнами, расположенные на уровне 45 и 60 см. от пола, в диаметре 5-7 см);
- наличие технических средств для музыкального сопровождения занятий (аудиоаппаратура).

Для организации учебного процесса учащихся необходимо иметь:

- форму (одежда, не затрудняющая движений, в едином стиле у девочек - трессы, лосины или колготки, балетки, танцевальные туфли или джазовки, у мальчиков - майка, шорты либо штаны, балетки, танцевальные кроссовки, джазовки;
- спортивный инвентарь;
- реквизиты, дидактический материал, наглядные пособия (ленты, платки, веера, венки и т. д.);
- сценические костюмы, соответствующие постановке.

Информационное обеспечение: 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 для детей и их родителей «В 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 «Профи» 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 «Профи» представлены формы и способы проверки знаний, умений и навыков учащихся. Это результаты участия в хореографических фестивалях и конкурсах, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и сценических площадках города и ее пределами. Подготовка учащихся для работы с младшим школьным звеном, самостоятельная подготовка учащимися мастер-классов, поведение занятий с младшими группами, поступление учащихся в учебные заведения хореографической направленности.

Результатом учебно-воспитательной деятельности учащихся является оценка и проверка знаний, умений и навыков, насколько усвоена программа.

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

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

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.

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

Итоговый контроль

При проведении итогового контроля 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.

Проверка уровня реализации и степени освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Профи» осуществляется согласно Положению об аттестации учащихся, разработанному учреждением. 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. Фиксируется в виде таблиц тестирования, видеозаписей, таблицы знаний, умений и навыков.

По результатам итоговой аттестации учащимся выдаются свидетельства об окончании обучения по дополнительной общеобразовательной 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 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.

В основе реализации программы «Профи» лежит использование современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития. Это методические разработки, литература по хореографическому искусству, литература по педагогике и психологии, методические видеоматериалы разных направлений хореографии.

Исполнительская техника является средством для воспроизведения любого танца, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его техничности. Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - важнейшими средствами хореографической выразительности – должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение во время занятий, музыка помогает раскрыть характер, стиль, содержание.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учащимся, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются преподавателем и позволяют ему корректировать свою работу. В конечном итоге, успех обучения характеризуется участием детей в концертах и фестивалях - конкурсах.

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)
1	Партерная гимнастика	
1.1	Стрейчинг на все группы мышц	Иссурин В.С., Лях В.И. , Координационные способности спортсменов., - М., - 2019., - 208с.
1.2	Комплекс силовых упражнений на мышцы всего тела	Тарасова О. Г., Музыка и хореография., - 2013., - 131с.
1.3	Партерные комбинации и связки	Вихрева Н.А.,Экзерсис на полу. – М., - 2004г.,-260с.
1.4	Техника релиза, абстракция	Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика.,- СПб.,- 2004.,- 219с.;
2	Сценическая практика	
2.1	Массовый, дуэтный, сольный танец	Фирер А., журн. Музыкальная жизнь, -М.,- 2007.,-152с.,
2.2	Сценическое движение, ориентировка в пространстве	Басманова А.М., Культурная традиция и современный танец в образовательном пространстве.,- Барнаул,- 2006.,-196с.; Заикин Н.И., Корниенко Е.Г., Костюм и сценическое оформление танца., - О., - 2018.,- 84с.
2.3	Сложные перестроения, рисунки в танце	Фельденкрайз М., Искусство движения. Уроки мастера.,- Москва, ЭКСМО,- 2003.,- 148с.; Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. - М.: Книга, 2005 - 345с.
4	Современный танец	
4.1	Комплекс упражнений на середине зала	Васильева Т. К., Секрет танца. - М., 2000.- с.200
4.2	Базовые движения стилей Хип-хоп, Дэнс-холл, Вог, MTV- стиль, Афро-джаз, Зумба	Полятков С.С. Основы современного танца.- Ростов н/д.- Феникс 2006. - с.80; https://protrip.ru/fitnes-praktika-zumba/
4.3	Базовые движения направлений Модерн, Контепорарри	Чепалов А., Острова современного танца.,- Шведский архипелаг., -М., -2005.,-90с.; Сосина В.Ю., Хореография в гимнастике., - М., - 2009., - 135с.
5	Воспитательная работа	Лапина С. И. Сценарии праздников. - М. 2007. - 230с. Маренкова, Н. В. Золотая коллекция праздников и внеклассных мероприятий для 1-11 классов / Н.В. Маренкова. - М., Феникс, - 2008. - 352 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. Заикин Н.И., Корниенко Е.Г., Костюм и сценическое оформление танца.,- О., - 2018.,- 84с. (www.impresario.pro)
3. Тарасова О. Г., Музыка и хореография., - 2013.,-131с. (www.impresario.pro)
4. Лисицкая Т., Аэробика на все вкусы. - М.,- Владос.,- 1994.,- 91с. (<https://search.rsl.ru/ru/record/01001694098>)
5. Иссурин В.С., Лях В.И. , Координационные способности спортсменов., - М., - 2019., - 208с. (www.impresario.pro)
6. Костровицкая В., 100 уроков классического танца. - Л., 1980.,- 263с. (библиотека им. Н.Г. Доможакова, Чертыгашева, 65,г. Абакан)
7. Пасютинская В., Волшебный мир танца. - М., 1985.,- 223 с. (библиотека им. Н.Г. Доможакова, Чертыгашева, 65,г. Абакан)
8. Сосина В.Ю., Хореография в гимнастике., - М., - 2009., - 135с. (www.impresario.pro)
9. Вихрева Н.А., Экзерсис на полу. – М., -2004г.,-260с. (<https://www.livelib.ru/book/1002300944/about-ekzersis-na-polu-dlya-podgotovki-k-zanyatiyam-klassicheskim-tantsem-vihreva-n>)
10. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика.- СПб.,- 2004.,- 219с. (<https://infourok.ru/doklad-na-temu-korrekcii-emocionalnogo-vigoraniya-tancevalnoy-terapiy-369967.html>)
11. Фирер А., журн. Музыкальная жизнь, - М.,- 2013., -152с. (<https://ikompozitor.ru/shop/periodika/musicalnaya-zhizn/mz-2013-12>)
12. Лапина С. И. Сценарии праздников. - М. 2007.,- 230 с. (rk-culture.ru)
13. Басманова А.М., Культурная традиция и современный танец в Образовательном пространстве., - Барнаул, - 2006., - 196с. (<https://search.rsl.ru/ru/record/01002887279>)
14. Фельденкрайз М., Искусство движения. Уроки мастера. - Москва, ЭКСМО,- 2003.,- 148с. (xn--80ajkflegdilbr.xn--p1ai)
15. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего., - М.: Книга.- 2005 - 345с. (<http://bookzvuk.ru/tanets-budushhego-moya-zhizn-aysedora-duncan-audiokniga-onlayn/>)

Список литературы для учащихся и родителей

1. Полятков С.С. Основы современного танца.- Ростов н/д.- Феникс 2006., - 80с. (studmed.ru)
2. Чепалов А., Острова современного танца.- Шведский архипелаг. - М., - 2005.,-90с. (<http://ptj.spb.ru/archive/42/music-theatre-42/ostrova-sovremennogo-tanca-shvedskij-arhipelag/>)
3. Маренкова, Н. В. Золотая коллекция праздников и внеклассных мероприятий для 1-11 классов. - М., Феникс. -2008., - 352 с. (<https://search.rsl.ru/ru/record/01004122604>)