

Департамент образования Администрации городского округа Самара
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского и юношеского технического творчества «Импульс»
городского округа Самара

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 4 от 30.05.2025г.

Утверждаю

Директор МБУ ДО «ЦДЮТТ

«Импульс»

Плотников С.С.

Приказ № 105-од от 30.05.2025г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Пластический танец»**

Направленность программы: художественная

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Дементьева О.В.

Самара

2025 г.

Содержание

Краткая аннотация-----	стр. 3
Пояснительная записка-----	стр. 4-9
Учебный план-----	стр. 9
Учебно-тематические планы и содержание-----	стр. 11-13
Воспитательная работа-----	стр. 14-15
Методическое обеспечение программы-----	стр.15-17
Литература и Интернет ресурсы	

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Пластический танец» (далее – Программа) направлена на изучение техник современной хореографии, импровизационное творчества и имеет характер ранней профориентации. По окончании курса младшие обучающиеся будут иметь представление о профессии хореографа, а старшие могут пробовать свои силы в поступлении в учебные заведения подготовки хореографов и артистов.

В процессе реализации программы, обучающиеся знакомятся с культурным наследием Самарской губернии, в том числе в области хореографии.

Программа доступна здоровым детям, зачисление обучающихся на общих основаниях.

Данная программа разработана с учетом интересов конкретной целевой аудитории и представляет собой набор учебных тем, необходимых обучающимся для создания собственных, самостоятельных творческих проектов.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Пластический танец» (далее – Программа) направлена на воспитание общей (в том числе, танцевально-пластической) культуры обучающихся и формирование осознанного стремления к здоровому образу жизни.

Современный танец - это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обретает свой художественный образ.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен, непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата танцовщика. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных движений, необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения.

Направленность программы: художественная

Вид программы – специализированная

Срок реализации программы: 2 года.

Возраст учащихся: 6-18 лет.

Актуальность, практическая значимость программы

Программа ориентирована на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», имеет характер ранней профориентации и направлена на освоение обучающимися приемов и техник современной хореографии, актуальна спросом родителей и обучающихся.

Программа помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс

Детский коллектив "Пластический танец" это структурное объединение Центра детского и юношеского технического творчества "Импульс" г.о. Самара (далее Центр). Прием в объединение производится по желанию на общих основаниях с учетом интересов, потребностей детей и их родителей/законных представителей

Детское объединение востребовано среди детей всех возрастов как объект популярного вида деятельности в сфере хореографической деятельности. Одним из основных мотивов для посещения занятий обучающимися служит стремление импровизировать, самому создавать язык пластики.

Новизна данной программы и отличие от других программ

Программа не только дает знания и умения по основам современной хореографии, но во время изучения программы изучается комплекс упражнений на формирование физического здоровья обучающихся. Занятия представляют собой гибкую систему, которая позволяет научить ребенка чувствовать свое тело и сформировать устойчивые навыки владения им, получая от этого удовольствие и радость. Комплексное решение задач оздоровление: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Информирование о принципах здорового образа жизни, применение этих принципов на практике, понимание своего организма ведет к осознанному выбору занятий танцами и желанию быть сильным, ловким, гибким и как следствие здоровым.

Педагогическая целесообразность программы

- Содействие гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков. Занятия пластическим танцем формируют художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности.

- Развитие физических данных. Пластический танец укрепляет мышцы ног и спины, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела.
- Помощь в снятии психологических и мышечных зажимов. Занятия помогают выработать чувство ритма, уверенность в себе.
- Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность.
- Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей и подростков в обществе.

Нормативно-правовая база программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 12.09.2022 № МО/1141-ТУ);
- Указ Президента РФ от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента РФ от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (разработана в соответствии с ФЗ от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации»;
- Закон Самарской области «О патриотическом воспитании в Самарской области (принят Самарской Губернской Думой 23.05.2024г.
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Администрации г.о. Самара от 30 декабря 2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификатов ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО (Приложение к письму Министерства образования и науки Самарской области 30.03.2020 № МО -16-09-01/434ТУ).

Цель и задачи программы

Цель – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного пластического танца.

Задачи:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Метапредметные:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному

совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- воспитать бережное отношение и уважение к культурному наследию России и малой Родины;

- привить интерес к танцевальному творчеству;

- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;

- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

- приобщить к здоровому образу жизни;

- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

Психолого-возрастные характеристики обучающихся

Курс программы направлен на образовательно творческую деятельность обучающихся 6-18 лет.

Для детей младшего школьного возраста основным видом деятельности является игра и обучение в зоне ближайшего развития. Вступление ребёнка в подростковый возраст характеризуется качественным ростом в развитии самосознания. Подросток усваивает и понимает цели и мотивы поведения и деятельности, требования к себе и другим, использование свободного времени, в различных занятиях. Существенно влияет на процесс развития система отношений, в которые включён подросток; признание или непризнание его взрослости родителями, учителями и сверстниками. Ранняя юность - решающий возраст для формирования мировоззрения и собственного поведения. В юношеском возрасте особую остроту приобретает проблема выражения себя как личности, а развитие стремления к творчеству рассматривается как средство самовыражения и обретения собственной индивидуальности. (Психологические особенности подросткового и юношеского возраста <http://www.med103.ru>).

Преимущество смешанной группы в том, что старшие помогают младшим, поведение в большей степени сдержанное, а младшие стараются быть дисциплинированными

Основные формы и методы обучения

Формы: учебное занятие, репетиция, занятие-игра, тренинг, самостоятельная работа класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов), сценическая практика, посещение концертов и спектаклей.

Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию: обозначает тему и смысл постановки, организует коллективное обсуждение художественного воплощения темы. Обучающиеся, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный и зрелищный вариант. Такой метод в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению воплощению идеи.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого обучающегося.

Наполняемость группы – 15-20 чел. согласно учебному плану учреждения.

Уровень освоения программы: начальный

Режим занятий: 2р. x 2ч.= 4 часа в неделю = 144 часа в год

Формы обучения - очная, групповая.

Основной вид деятельности учащихся – практическая работа.

Предполагаемые результаты

Предметные:

- иметь представление об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

Уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (Хортон и Марты Грэм и др.);
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- владеть навыками сценического поведения и культуры.

Метапредметные

- повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации);
- развитие коммуникативности и эмпатии;
- владение технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления.

Личностные:

- проявление трудолюбия и самодисциплины, воли, выносливости, ответственности за собственный и коллективный результат;
- уметь выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе;
- бережно относиться к культурным ценностям;
- стремиться к здоровому образу жизни.

Аттестация обучающихся:

Общий уровень освоения программы определяется индивидуально для каждого обучающегося по бальной системе: 0 баллов - низкий уровень освоения программы; 2 балла - средний уровень освоения программы; 3 балла - высокий уровень освоения программы.

Итоговая аттестация определяет освоение всей программы в целом и осуществляется по окончании курса в формате творческий отчёт.

2. Учебный план

Год обучения	Количество часов		
	теор	прак	всего
1 год обучения	10	134	144
2 год обучения	16	128	144

3. Учебные планы и содержание программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Введение в современную хореографию. История и направления современной хореографии, в том числе пластического танца	2	4	6
2	Основы техники contemporary dance	2	24	26
3	Импровизация и работа с пространством	2	22	24
4	Изучение репертуара. Этюды и композиции	2	28	30
5	Музыкальность и ритм в хореографии	2	26	28
6	Техника релиза и работа с телом	2	20	22
7	Сценическая практика	-	12	12
8	Зачёт в формате отчетного концерта	-	2	2
	Итого	10	134	144

Содержание программы 1 год обучения

1 Тема: Введение в современную хореографию. История и направления

Теория: Знакомство с основными этапами развития современной хореографии, направления и стили.

Пластический танец и его особенности.

Пластический танец (свободный танец) ставит во главу угла свободу движения и выражение эмоций. Его особенности включают отказ от жёстких правил классического балета, естественность движений и эмоциональность исполнения.

История и развитие

Пластический танец возник в начале XX века как движение за освобождение от условностей балетного театра. Основоположницей направления стала Айседора Дункан, которая стремилась к естественным формам танца, свободным от театральных и бытовых условностей.

Идеи пластического танца также связаны с движением за физическое совершенствование и раскрепощение тела, которое было характерно для того времени.

Техника и выразительные средства

Некоторые особенности техники пластического танца:

Гибкость и податливость тела. Суставы и мышцы двигаются в широком диапазоне без напряжения.

«Текучесть формы». Движения плавные, непрерывные, без резких переходов.

Согласованность движений. Все части тела работают слаженно, каждое движение — это продолжение предыдущего, создающее единую линию и образ.

Выразительные средства пластического танца включают:

Хореографический текст. Последовательность движений и поз, которая развивается от простого к сложному, более яркому и выразительному.

Пластические мотивы. Это небольшие группы движений, обладающие относительной значимостью.

Контрасты. Противоположность движений, темпа, ритма.

Примеры и постановки

Пластический танец часто используется в драматических постановках, где помогает раскрыть характер персонажа и передать его эмоциональное состояние. Например, в спектакле «Калигула» режиссёра Юрия Бутусова и балетмейстера Николая Реутова пластика характеризует движение персонажа к трагическому финалу.

Где можно обучиться

Обучиться пластическому танцу можно в специализированных школах и студиях, которые предлагают программы по развитию пластики и импровизации. Также существуют онлайн-ресурсы, предлагающие занятия по пластическому танцу.

Практика: Разбор видеофрагментов и элементарные упражнения.

2 Тема: Основы техники contemporary dance

Теория: Понятие центра, дыхания, веса, основы передвижения.

Практика: Работа с осями, перенос веса, базовые движения.

3 Тема: Импровизация и работа с пространством

Теория: Принципы импровизации и пространственного мышления.

Практика: Упражнения на взаимодействие с пространством и партнёрами.

4 Тема: Изучение репертуара. Этюды и композиции

Теория: Анализ хореографических композиций.

Практика: Исполнение простых этюдов.

5 Тема: Музыкальность и ритм в хореографии

Теория: Ритм, музыкальные акценты, темп.

Практика: Выполнение движений под разную музыку.

6 Тема: Техника релиза и работа с телом

Теория: Принципы релиз-техники.

Практика: Упражнения на расслабление и использование гравитации.

7 Тема: Сценическая практика

Практика: Показы, выступления на мероприятиях разного уровня.

8 Тема: Зачёт

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Углублённое изучение contemporary и модерн	4	26	30
2	Композиция и постановочная деятельность	4	28	32
3	Контактная импровизация	4	20	24
4	Работа над постановкой танцев	4	28	32
5	Упражнения для позвоночника	-	4	4
6	Элементы гимнастики	-	8	8
7	Сценическая практика	-	12	12
8	Зачет в формате отчетного концерта	-	2	2
Итого		16	128	144

Содержание программы 2 год обучения

1 Тема: Углублённое изучение contemporary и модерн

Теория: Характеристика техник Хортона и Марты Грэм.

Практика: Комбинации в техниках модерн и contemporary.

2 Тема: Композиция и постановочная деятельность

Теория: Основы композиции в танце.

Практика: Создание хореографических миниатюр.

3 Тема: Контактная импровизация

Теория: Принципы контакта, ведения и следования.

Практика: Работа в паре и группе.

4 Тема: Работа над постановкой (танец)

Теория: Этапы работы над постановкой.

Практика: Подготовка хореографического номера.

5 Тема: Упражнения для позвоночника

Практика: Твист и спирали торса. High-release (хай-релиз) + Body roll (волны)

6 Тема: Элементы гимнастики

Практика: Мостик. Стойка на руках Колесо. Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты).

Силовые упражнения: отжимания, качание пресса.

7 Тема: Сценическая практика

Практика: Показы, выступления на мероприятиях разного уровня.

8 Тема: Зачёт

4. Воспитательная работа

Целевым приоритетом в воспитании детей является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально-значимых знаний, знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей, с их потребностью научиться соответствовать данному нормам и принятым традициям поведения.

Задачи: к наиболее важным относятся воспитание и формирование следующих качеств:

- быть любящим, послушным и отзывчивым; уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину — свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу.

Данная воспитательная работа в детском объединении ведется в соответствии с дорожной картой воспитательной программы учреждения и входит в календарно-тематический план программы по направлениям:

- гражданско-патриотическое воспитание (участие в акциях «Письмо солдату», тематических конкурсах и концертах;
- нравственное и семейное воспитание: участие в цикле интерактивных занятиях учрежденческих воспитательных социально-гуманитарных проектов «12 и старше» и «Педагогика юных»; акциях «Моя семья», совместно с родителями посещение выставок, дни семейного отдыха и др.;
- трудовое воспитание: участие в оформлении классов, субботниках, акциях, профориентационные занятия, встречи со специалистами;
- экологическое воспитание: участие в акциях по очистке от мусора близ лежащих территорий.

Каждое занятие по программе содержит воспитательный аспект. Подобранный теоретический материал, формы и методы работы, способствуют приобщению обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе, формированию у детей и подростков патриотизма, воспитанию уважения к культуре и традициям различных народов».

Формы воспитательной деятельности могут быть самыми разными: рассказ, беседа, дискуссия, конкурс, игра, игры ролевые и деловые, экскурсия, КТД и т.п.

5. Методическое обеспечение программы

Пособия

- Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.
- Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.
- Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.
- Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

Структура урока

1. Разогрев

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. Уровни

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

Диагностический инструментарий

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА УЧЁТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ по дополнительной образовательной программе «Пластический танец» (в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)

Фамилия, имя ребёнка -

Возраст ребёнка -

Показатели	1 год	2 год
1. Теоретическая подготовка		
основные сведения по истории современного танца		
основные стили современной хореографии		
принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности		
техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп		
техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз		
владение специальной терминологией		
2. Практическая подготовка		
освоение положений рук в танце модерн		
освоение выворотных и параллельных позиции ног		
владение приёмами координации		
владение приёмами изоляции		
выполнение упражнений для развития позвоночника		
владение техниками исполнения движений партера		
владение техникой импровизации: параллель и оппозиция		
владение техникой контактной импровизации		
3. Творческие навыки		
владение навыками музыкально-пластического интонирования		
создание танцевальных комбинаций различной степени сложности		
определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа		

владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;		
владение навыками сценического поведения.		
4. Учебно-коммуникативные умения:		
слушать и слышать педагога		
выступать перед аудиторией		
строить доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми		
5. Учебно-организационные умения и навыки		
умение организовать своё рабочее (учебное) место		
навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и на концертной площадке		
умение аккуратно выполнять работу		
6. Предметные достижения		
на уровне образовательного учреждения		
на уровне района, города		
на всероссийском уровне		
на международном уровне		
7. Личностное развитие		
Организационно-волевые качества		
Терпение (выносливость). Воля. Самоконтроль		
Ориентационные качества		
Самооценка. Интерес к занятиям в детском объединении		
Поведенческие качества		
Конфликтность Самооценка Интерес к занятиям в детском объединении		

Список литературы и Интернет ресурсы

1. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2022.
2. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2023.
3. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2022.
4. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2024.
5. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2023.
6. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
7. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2024.
8. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2022.

9. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2020.
10. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2021.
11. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2021.
12. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2020.
13. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 20022.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2021.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
16. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2023.
17. Копилка уроков – сайт для учителей <https://kopilkaurokov.ru>
18. Танцевальный Клондайк <https://vk.com/dancerussia>
19. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс <http://girshon.ru/>
20. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php