

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 29.05.2026г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ЦДЮТТ
«Импульс»
Плотников С.С.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по хореографии
«Вдохновение»**

Направленность программы: художественная

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
Методист Момотова Н.В.
педагог дополнительного образования
Логунова А.А..

Самара

2026 г.

Содержание

1. Пояснительная записка -----стр. 3-8

Аннотация. Нормативно-правовая база программы. Направленность программы. Характеристика обучающихся по программе. Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс. Педагогическая целесообразность программы. Основные особенности программы. Формы и технологии программы. Объем и срок реализации программы. Режим занятий.

2. Обучение -----стр. 8-9

Цель и задачи программы. Образовательные блоки и характеристика модулей.

Учебный план программы----- стр. 10

Учебно-тематические планы и содержание программы 1 год обучения-----стр. 10-21

Учебно-тематические планы и содержание программы 2 год обучения-----стр. 21-29

3. Воспитание-----стр. 29-32

4. Методическое сопровождение программы -----стр. 32-34

Литература и Интернет ресурсы-----стр. 35

Приложение: календарный план воспитательной работы на 2026-2027 уч. год

1. Пояснительная записка

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Вдохновение» (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.

Программа направлена на воспитание общей культуры обучающихся и формирование осознанного стремления к здоровому образу жизни.

Танец - это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обретает свой художественный образ. Он, с применением современных техник хореографии, 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 такой 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.

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 02.06.2026 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «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 от 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);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-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);

-Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура» от 23.01.2026 № АБ-254/06.

Направленность программы – художественная. Она направлена на развитие познавательных и творческих способностей детей, художественно-эстетического вкуса, эмоционального восприятия и образного мышления в области изобразительного хореографии.

Характеристика обучающихся по программе

Возраст учащихся: 6-18 лет.

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

Актуальность и педагогическая целесообразность 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 "Вдохновение" - 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.

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.

Основные особенности программы

Вид программы – модульная, специализированная

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.

Формы и технологии программы

Формы обучения - очная, групповая.

Основной вид деятельности учащихся – практическая работа, репетиции.

Формы обучения: 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.

Объём и срок реализации программы

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

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года.

Режим занятий: 144 ч. (2х2=4 ч. в неделю),

Продолжительность занятий - 2 часа по 40 мин. с 10 минутным перерывом

2. Обучение

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.

Образовательные блоки и характеристика модулей.

Модули	Характеристика
1 год обучения	
- «Азбука движения: основы и ритмика» - «Танцевальные стили: от народного к современному» - «Проектный танец: от идеи до премьеры»	- познакомить с разными стилями танца, развить способность переключаться между характерами движений, освоить элементы народного и современного танца, научиться передавать образ; : развить самостоятельность и креативность через проектную деятельность, закрепить навыки постановки, репетиций и показа, сформировать умение работать в команде и распределять роли; - сформировать базовые двигательные навыки, чувство ритма, правильную постановку корпуса, освоить простые комбинации и научиться работать в группе.
2 год обучения	
- Техника и выразительность: развиваем базу» - «Стили и синтез: соединяем направления» -«Проект и премьера: от замысла до показа»	- сформировать и укрепить техническую базу танцора второго года обучения, развить контроль тела, координацию, устойчивость и выразительность; научить осознанно исполнять движения, замечать и корректировать ошибки, грамотно распределять нагрузку и соблюдать правила безопасности; - расширить стилистический кругозор обучающихся, сформировать умение переключаться между разными манерами исполнения, осознанно комбинировать элементы различных танцевальных направлений; развить музыкальность, сценическую культуру и навыки командной работы в рамках постановочного процесса; - развить проектное мышление и самостоятельность обучающихся через создание полноценного танцевального номера; сформировать навыки планирования, распределения ролей, реализации творческого замысла и публичного выступления; закрепить умение работать в команде и рефлексировать результаты своей деятельности; -формировать коммуникативные компетенции.

Учебный план программы

№	Модуль	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1 год обучения				
1	«Азбука движения: основы и ритмика»	8	40	48
2	«Танцевальные стили: от народного к современному»	8	40	48
3	«Проектный танец: от идеи до премьеры»	5	43	48
	Итого	21	123	144
2 год обучения				
1	«Техника и выразительность: развиваем базу»	7	41	48
2	«Стили и синтез: соединяем направления»	7	41	48
3	«Проект и премьера: от замысла до показа»	3	45	48
	Итого	17	127	144

Учебно-тематические планы и содержание программы 1 года обучения

МОДУЛЬ «Азбука движения: основы и ритмика»

Цель – сформировать базовые двигательные навыки, чувство ритма, правильную постановку корпуса, освоить простые комбинации и научиться работать в группе.

Предполагаемый результат: уверенное выполнение базовых позиций, различать темп и ритм, исполнение простых комбинаций из 3–4 движений, соблюдение правил безопасности и сценической культуры.

Форма подведения итогов – зачет

Учебно-тематический план модуля «Азбука движения: основы и ритмика»

№	Тема	Теор	Прак	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Знакомство с пространством зала, правила поведения, гигиена танцора, профилактика травм	1	1	2
2	Основы постановки корпуса и позиций. Позиции ног и рук, осанка, «точка взгляда», работа стопы	2	4	6
3	Ритмика и музыкальный слух. Темп, размер, акценты; хлопки и шаги под музыку; музыкальные игры	1	5	6
4	Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость, силу и координацию в партере (на полу)	1	5	6
5	Кроссовые перемещения. Шаги, бег, прыжки, повороты по диагонали; работа с пространством	1	5	6
6	Простые танцевальные комбинации. Соединение 3–4 движений в мини-фразы; работа в линиях и кругах	1	7	8
7	Основы сценической культуры. Поклоны, выход/уход, работа с воображаемым зрителем	1	3	4
8	Итоговое занятие – зачёт: открытый урок для родителей, мини-концерт из выученных комбинаций	0	4	4
	Итого	8	40	48

Содержание модуля «Азбука движения: основы и ритмика»

МОДУЛЬ «Основы пластического танца».

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

Предполагаемый результат: знание основы хореографии и элементы пластического танца; сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Форма подведения итогов – зачет в формате концерта

Учебно-тематический план модуля «Основы пластического танца»

№	Тема	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Введение в предмет	1	1	2
2	Основы постановки корпуса и позиций. Позиции ног и рук, осанка, «точка взгляда», работа стопы	2	6	8
3	Ритмика и музыкальный слух. Темп, размер, акценты; хлопки и шаги под музыку; музыкальные игры	1	5	6
4	Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость, силу и координацию в партере (на полу)	1	5	6
5	Кроссовые перемещения. Шаги, бег, прыжки, повороты по диагонали; работа с пространством	1	5	6
6	Простые танцевальные комбинации. Соединение 3–4 движений в мини фразы; работа в линиях и кругах	1	9	10
7	Основы сценической культуры. Поклоны, выход/уход, работа с воображаемым зрителем	1	3	4
8	Репетиции к итоговому занятию	-	4	4
9	Итоговое занятие. Открытый урок для родителей, мини концерт из выученных комбинаций	-	2	2
Итого		8	40	48

Содержание модуля «Основы пластического танца»

1 Тема Введение в предмет

Теория

Техника безопасности. Знакомство с пространством зала, правила поведения, гигиена танцора, профилактика травм. Правила поведения в танцевальном зале: вход/выход, построение, взаимодействие в группе. Понятие безопасной нагрузки, разминки и заминки. — Гигиена танцора: форма, обувь, уход за телом. — Профилактика травм: как правильно падать, избегать резких движений, сообщать о дискомфорте.

Практика

Построение, перестроения (шеренга, круг, колонна), отработка синхронного начала/завершения движения. Мини комплекс общей разминки (суставная гимнастика, лёгкие кардиоэлементы). Построение, перестроения (шеренга, круг, колонна), отработка синхронного начала/завершения движения. — Мини комплекс общей разминки (суставная гимнастика, лёгкие кардиоэлементы). — Игровые упражнения на внимание и реакцию («замри», «повтори за мной»). — Отработка поклона как элемента дисциплины и сценической культуры.

2 Тема Основы постановки корпуса и позиций. Позиции ног и рук, осанка, «точка взгляда», работа стопы

Теория

Анатомия осанки: как держать спину, плечи, шею; распределение веса на стопу. Позиции ног (I–III упрощённые) и рук (подготовительная, I, II, III) в адаптированной форме для новичков. — Понятие «точки взгляда» и её роль в устойчивости и выразительности. Работа стопы: подъём на полупальцы, контроль опускания, предотвращение заваливания на внутренний край. Терминология: корпус, центр тяжести, ось, устойчивость.

Практика

Упражнения у зеркала: контроль осанки, выравнивание плеч и таза. Отработка позиций ног и рук в медленном темпе, фиксация на 4–8 счётов. Переходы между позициями под счёт, затем под музыку. Упражнения на баланс: стойка на одной ноге, полупальцы с опорой и без. Игровые задания: «статуя» (зафиксировать позицию), «зеркало» (повтор за педагогом).

3 Тема Ритмика и музыкальный слух. Темп, размер, акценты; хлопки и шаги под музыку; музыкальные игры

Теория

Основные музыкальные понятия: темп (медленный, умеренный, быстрый), размер (2/4, 4/4), такт, акцент. Связь музыки и движения: как музыка задаёт характер шага, прыжка, поворота. Ритмические рисунки: простые комбинации хлопков и шагов. Способы развития музыкального слуха: прослушивание, проговаривание ритма, визуализация долей.

Практика

Прохлопывание и протопывание ритмических рисунков (4 такта, 8 тактов). Шаги под музыку в разных темпах: ходьба, лёгкий бег, шаги с акцентами. Музыкальные игры: «стоп музыка» (замереть в позе), «эхо» (повторить ритмический рисунок). Составление простых ритмических фраз из шагов и хлопков. Работа в парах: один задаёт ритм, другой повторяет.

4 Тема Партерная гимнастика. Упражнения на гибкость, силу и координацию в партере (на полу)

Теория

Значение партерной гимнастики для танцора: развитие гибкости, силы мышц кора, координации. Безопасные амплитуды: как не перегружать суставы, принцип «без боли». Базовые упражнения: «кошечка», «лодочка», «бабочка», «лягушка» в щадящем режиме. Дыхание во время растяжки: как сочетать движение и дыхание. Противопоказания и самоконтроль: когда остановиться, как оценить свои ощущения.

Практика

Комплекс партерной гимнастики: разогрев, растяжка, силовые элементы (подъёмы корпуса, ног). Упражнения на координацию: одновременное движение рук и ног в разных ритмах. Игровые задания: «пластилиновый человек» (плавные переходы между позами), «волна» (последовательное включение частей тела). Самоконтроль: оценка амплитуды, фиксация ощущений, работа в индивидуальном темпе. Заминка: расслабление мышц, восстановление дыхания.

5 Тема Кроссовые перемещения. Шаги, бег, прыжки, повороты по диагонали; работа с пространством

Теория

Понятие «кросса»: перемещение по залу по заданным траекториям (диагональ, круг, линия). Виды шагов и прыжков: простой шаг, лёгкий бег, подскоки, прыжки с двух на две, с поворотом. Ориентация в пространстве: точки зала, направления (вперёд, назад, в сторону, по диагонали). Синхронность и дистанция: как держать интервал, не сталкиваться, реагировать на сигналы педагога. Термины: диагональ, рисунок движения, траектория, интервал.

Практика

Отработка шагов и прыжков по прямой и по диагонали, сначала без музыки, затем под счёт и музыку. Перемещения с изменением направления: повороты на месте и в движении, смена траектории по сигналу. Кроссовые комбинации: 4–8 движений подряд (шаг, прыжок, поворот, шаг). Работа в колонне и в рассыпную: соблюдение дистанции, контроль пространства. Игровые эстафеты на скорость и точность выполнения рисунка.

6 Тема Простые танцевальные комбинации. Соединение 3–4 движений в мини фразы; работа в линиях и кругах

Теория

Что такое танцевальная комбинация: последовательность движений, объединённых музыкой и смыслом. Принципы построения: от простого к сложному, повтор и вариация, логичный переход между элементами. Рисунок танца: линии, круги, диагонали,

перестроения. Синхронность: как слушать музыку и друг друга, корректировать темп. Критерии оценки: техника, выразительность, синхронность, сценическая культура.

Практика

Разучивание мини комбинаций из 3–4 элементов (шаг, поворот, прыжок, акцент рукой). Отработка по частям, затем целиком, сначала без музыки, потом под музыку. Работа в линиях и кругах: перестроения, смена рисунка по команде. Вариации: изменение темпа, акцентов, направления. Взаимооценка: дети оценивают друг друга по простым критериям (чёткость, синхронность, выразительность).

7 Тема Основы сценической культуры. Поклоны, выход/уход, работа с воображаемым зрителем

Теория

Сценическая этика: как выходить и уходить, как держать паузу, как реагировать на аплодисменты. Поклоны: виды (лёгкий, глубокий), значение, техника исполнения. Работа с воображаемым зрителем: как «держать зал», куда смотреть, как использовать мимику и жесты. Эмоциональная подача: как передать настроение танца без слов. Термины: выход, уход, пауза, контакт со зрителем, сценическое внимание.

Практика

Отработка поклонов в разных стилях (классический, народный, современный). Мини сценки: выход, исполнение короткой фразы, поклон, уход. Упражнения на сценическое внимание: «вижу — не вижу», «реакция на шум». Работа с эмоциями: показать радость, грусть, удивление через движение и мимику. Ролевые игры: «я — солист», «я — в группе», «я — принимаю аплодисменты».

8 Тема Репетиции к итоговому занятию (зачету)

Практика

Рефлексия: что получилось, над чем ещё нужно поработать. Правила поведения на концерте: как готовиться, как вести себя за кулисами и на сцене. Значение выступления для самооценки и мотивации. Генеральная репетиция: прогон всех номеров, работа над ошибками.

9 Тема Итоговое занятие. Открытый урок для родителей, мини концерт из выученных комбинаций

Практика

Концерт. Обратная связь: анкетирование родителей и детей, фотоотчёт.

МОДУЛЬ «Танцевальные стили: от народного к современному»

Цель – познакомить с разными стилями танца, развить способность переключаться между характерами движений, освоить элементы народного и современного танца, научиться передавать образ

Предполагаемый результат: ребёнок различает основные стили танца, исполняет элементы народного и современного танца, умеет импровизировать под музыку, создаёт и передаёт образ, участвует в групповом номере, соблюдает сценические правила.

Форма подведения итогов – зачет

Учебно-тематический план модуля «Танцевальные стили: от народного к современному»

№	Тема	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Введение в стили	1	1	2
2	Элементы народного танца. Позиции рук, простые шаги, притопы, работа корпусом; этюд на образ «праздник»	1	5	6
3	Основы современного танца (contemporary basics). Перекаты, падения и подъёмы с контролем, работа с весом и полом	1	5	6
4	Танцевальная импровизация. Игры на воображение, задания «под музыку», «без музыки», «в паре»	1	5	6
5	Работа над образом. Подбор музыки, костюма (эскиз), мимики и жестов; мини проект «Мой персонаж»	2	4	6
6	Постановка группового номера. Разучивание комбинаций, работа над синхронностью, перестроения, рисунок танца	1	9	10
7	Сценическая практика. Работа со светом, кулисами, микрофоном (если есть); поведение за кулисами	1	3	4
8	Подготовка и зачёту		6	6
9	Итоговое занятие-зачёт. Концерт/показ номера, рефлексия, фотоотчёт	-	2	2
	Итого	8	40	48

Содержание модуля «Танцевальные стили: от народного к современному»

1 Тема Введение в стили. Краткий обзор: народный, эстрадный, современный танец; особенности характера и манеры исполнения

Теория

— Определение стилей: народный (традиции, характер), эстрадный (зрелищность, динамика), современный (свобода, эксперименты). — Характерные черты: музыка, костюмы, движения, настроение. — Примеры известных постановок и коллективов. — Как стиль влияет на технику: постановка корпуса, работа рук, ног, головы. — Термины: стиль, характер, манера, образ.

Практика

— Просмотр коротких видеофрагментов (1–2 минуты) разных стилей. — Викторина «Угадай стиль»: по музыке и движениям. — Мини этюды: передать характер стиля 4–8 тактами (например, «весёлый народный», «спокойный современный»). — Обсуждение: что понравилось, что было сложно, какие движения запомнились.

2 Тема Элементы народного танца. Позиции рук, простые шаги, притопы, работа корпусом; этюд на образ «праздник»

Теория

— Особенности народного танца: связь с традициями, ритмика, работа корпуса и рук. — Базовые элементы: позиции рук, простые шаги, притопы, акценты. — Образ «праздник»: как передать радость, веселье, единство через движение. — Техника безопасности: контроль амплитуды, избегание резких поворотов. — Термины: притоп, акцент, корпус, образ, этюд.

Практика

— Отработка позиций рук и простых шагов в медленном и умеренном темпе. — Разучивание притопов и акцентов под ритмичную музыку. — Работа корпусом: наклоны, повороты, «волна». — Создание мини этюда «праздник»: 8–16 тактов с простыми элементами. — Взаимооценка: что получилось, что можно улучшить.

3 Тема Основы современного танца (contemporary basics). Перекаты, падения и подъёмы с контролем, работа с весом и полом

Теория

— Философия современного танца: свобода, эксперименты, работа с полом и весом. — Безопасные падения: как группироваться, распределять вес, избегать травм. — Перекаты и подъёмы: техника выполнения, контроль скорости. — Работа с весом: ощущение тяжести и лёгкости, переходы между уровнями. — Термины: уровень, перекат, падение с контролем, вес, инерция.

Практика

— Упражнения на ползание и перекаты: вперёд, назад, через бок. — Безопасные падения с группировкой и подъёмом. — Переходы между уровнями: пол — колени — стоя. — Комбинации из 3–4 элементов с контролем веса. — Импровизация: передать ощущение «тяжёлый/лёгкий» под музыку.

4 Тема Танцевальная импровизация. Игры на воображение, задания «под музыку», «без музыки», «в паре»

Теория

— Что такое импровизация: свобода выбора движений, реакция на музыку и партнёра. — Приёмы: ограничение (только руки, только ноги), смена скорости и уровня, работа с образами. — Этические правила: уважение к партнёру, безопасность, отсутствие насмешек. — Как оценивать импровизацию: оригинальность, музыкальность, выразительность. — Термины: импровизация, образ, ограничение, уровень, партнёр.

Практика

— Индивидуальные задания: импровизировать под разную музыку (быструю, медленную, ритмичную). — Задания без музыки: двигаться в тишине, прислушиваясь к себе. — Парные упражнения: «зеркало», «лидер и ведомый», «диалог движениями». — Групповые игры: «волна», «цепная реакция», «общий ритм». — Рефлексия: что было сложно, что понравилось, какие образы возникли.

5 Тема Работа над образом. Подбор музыки, костюма (эскиз), мимики и жестов; мини проект «Мой персонаж»

Теория

— Как создать образ: музыка, костюм, мимика, жесты, характер. — Подбор музыки: темп, ритм, настроение, длительность. — Эскиз костюма: цвет, форма, детали, соответствие образу. — Мимика и жесты: как передать эмоции без слов. — Этапы проекта: идея, исследование, выбор средств, реализация, презентация.

Практика

— Прослушивание музыки, выбор 1–2 фрагментов для образа. — Создание эскиза костюма (карандаш, фломастеры, коллаж). — Отработка мимики и жестов перед зеркалом. — Мини показ образа (1–2 минуты): музыка, движение, костюм (эскиз). — Защита проекта: кратко рассказать о своём персонаже (кто он, какой характер, какая история).

6 Тема Постановка группового номера. Разучивание комбинаций, работа над синхронностью, перестроения, рисунок танца

Теория

— Этапы постановки: выбор музыки, разработка комбинаций, распределение ролей, репетиции. — Синхронность: как добиться единства в группе, методы коррекции. — Рисунок танца: линии, круги, диагонали, волны, кластеры. — Работа над выразительностью: акценты, паузы, динамика. — Термины: постановка, синхронность, рисунок, динамика, акцент.

Практика

— Разучивание комбинаций по частям, затем целиком. — Отработка синхронности: счёт вслух, замедление темпа, видео разбор. — Перестроения: линии, круги, диагонали, смена рисунка по сигналу. — Работа над выразительностью: добавить акценты, паузы, смену динамики. — Генеральные прогоны: целиком, под музыку, с учётом сценического пространства.

7 Тема Сценическая практика. Работа со светом, кулисами, микрофоном (если есть); поведение за кулисами

Теория

— Устройство сцены: кулисы, рампа, софиты, микрофон. — Правила поведения за кулисами: тишина, порядок, помощь друг другу. — Работа со светом: как свет влияет на восприятие танца, где стоять, чтобы быть в свете. — Использование микрофона: если нужно говорить, как говорить чётко и спокойно. — Термины: кулисы, рампа, софит, микрофон, за кулисами.

Практика

— Экскурсия по сцене (если есть): показать кулисы, свет, микрофон. — Ролевая игра «за кулисами»: как вести себя, что делать, если что-то пошло не так. — Упражнения: выйти на свет, найти «свою точку», уйти в тень. — Мини сценка: объявление номера, поклон, уход. — Чек лист готовности к выступлению.

8 Тема

Практика

Рефлексия: что получилось, над чем ещё нужно поработать. Правила поведения на концерте: как готовиться, как вести себя за кулисами и на сцене. Значение выступления для самооценки и мотивации. Генеральная репетиция: прогон всех номеров, работа над ошибками.

9 Тема Практика

Итоговое занятие – зачет. Открытый урок для родителей, мини концерт из выученных комбинаций

МОДУЛЬ «Проектный танец: от идеи до премьеры»»

Цель – развить самостоятельность и креативность через проектную деятельность, закрепить навыки постановки, репетиций и показа, сформировать умение работать в команде и распределять роли

Предполагаемый результат: обучающийся способен участвовать в создании танцевального проекта от идеи до показа, распределяет и выполняет роли в команде, уверенно выступает

на сцене, ведёт репетиционный дневник, формирует портфолио своих работ.

Форма подведения итогов – защита проектов в формате танцевального ринга

Учебно-тематический план модуля «Проектный танец: от идеи до премьеры»

№	Тема	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Что такое творческий проект в танце. Этапы: идея, музыка, композиция, репетиции, показ. Распределение ролей в группе	1	1	2
2	Поиск и анализ референсов. Просмотр видео, разбор композиций, выбор музыки и костюмов (эскизы)	1	3	4
3	Композиция и рисунок танца. Пространственные рисунки (линии, круги, диагонали), смена уровней, работа с контрастами	1	9	10
4	Репетиции. Разучивание материала, отработка синхронности, работа над выразительностью	2	6	8
5	Работа с реквизитом и костюмом. Безопасное использование, эскизы, примерка, репетиция с реквизитом	-	10	10
6	Прогонные и генеральные репетиции	-	6	6
7	Защита проектов в формате танцевального ринга	-	2	2
8	Участие в конкурсных мероприятиях	-	6	6
	Итого	5	43	48

Содержание модуля «Проектный танец: от идеи до премьеры»

1 Тема Что такое творческий проект в танце. Этапы: идея, музыка, композиция, репетиции, показ. Распределение ролей в группе.

Теория

— Понятие творческого проекта: цель, задачи, этапы, результат. — Этапы работы: идея, анализ, планирование, реализация, презентация, рефлексия. — Распределение ролей: хореограф, исполнитель, реквизитор, костюмер, помощник педагога. — Планирование времени: как составить график репетиций, распределить задачи. — Термины: проект, этап, роль, план, график.

Практика

— Мозговой штурм: идеи для танцевального проекта (тема, настроение, стиль). — Составление карты проекта: схема этапов и задач. — Распределение ролей в группах по желанию и способностям. — Создание тайм плана: сколько времени на каждый этап. — Мини презентация идей (1 минута на группу).

2 Тема Поиск и анализ референсов. Просмотр видео, разбор композиций, выбор музыки и костюмов (эскизы)

Теория

— Что такое референсы: примеры, вдохновение, анализ. — Как анализировать видео: рисунок, комбинации, выразительность, костюмы. — Критерии выбора музыки: темп, ритм, настроение, длительность, авторские права. — Эскизы костюмов: цвет, форма, материалы, соответствие образу. — Термины: референс, анализ, композиция, эскиз, авторские права.

Практика

— Просмотр 3–5 коротких видеофрагментов, разбор по критериям. — Составление папки референсов: скриншоты, заметки, идеи. — Прослушивание 5–7 музыкальных фрагментов, выбор 2–3 вариантов. — Создание эскизов костюмов (карандаш, фломастеры, коллаж). — Презентация референсов и выбора музыки/костюмов.

3 Тема Композиция и рисунок танца. Пространственные рисунки (линии, круги, диагонали), смена уровней, работа с контрастами

Теория

— Композиция танца: структура, развитие, кульминация, финал. — Рисунок танца: линии, круги, диагонали, кластеры, волны. — Смена уровней: пол, колени, стоя, прыжки. — Контрасты: быстрый/медленный, тяжёлый/лёгкий, яркий/приглушённый. — Термины: композиция, рисунок, уровень, контраст, кульминация.

Практика

— Составление схемы рисунка танца (на бумаге: линии, точки, направления). — Отработка переходов между уровнями в парах и группах. — Создание контрастных фраз: быстрая и медленная, тяжёлая и лёгкая. — Комбинирование рисунков: линии → круги → диагонали → кластеры. — Видео фиксация и разбор: что работает, что нужно изменить.

4 Тема Постановка и репетиции. Разучивание материала, отработка синхронности, работа над выразительностью

Теория

— Методы постановки: показ, объяснение, разбор по частям. — Синхронность: счёт, замедление, видеоконтроль. — Выразительность: акценты, паузы, динамика, эмоции. — Ведение репетиционного дневника: что сделали, что не получилось, что нужно доработать. — Термины: синхронность, выразительность, акцент, пауза, дневник.

Практика

— Постановка комбинаций: от простых к сложным, добавление деталей. — Отработка синхронности: счёт вслух, замедленный темп, видео разбор. — Работа над

выразительностью: мимика, жесты, взгляд, дыхание. — Ведение репетиционных дневников: ежедневные заметки. — Прогонки: по частям и целиком, с разной динамикой.

5 Тема Работа с реквизитом и костюмом. Безопасное использование, эскизы, примерка, репетиция с реквизитом

Практика

— Виды реквизита: лёгкий, тяжёлый, статичный, подвижный. — Тренировочные упражнения с реквизитом.

6 Тема (практика) Прогонные и генеральные репетиции

7 Тема (практика) Защита проектов в формате танцевального ринга.

8 Тема (практика) Участие в конкурсных мероприятиях разного уровня.

2 год обучения

МОДУЛЬ «Техника и выразительность: развиваем базу»

Цель — сформировать и укрепить техническую базу танцора второго года обучения, развить контроль тела, координацию, устойчивость и выразительность; научить осознанно исполнять движения, замечать и корректировать ошибки, грамотно распределять нагрузку и соблюдать правила безопасности.

Предполагаемый результат: контролирует приземления в прыжках, выполняет простые прыжки (sauté, changement, échappé) с соблюдением техники безопасности; осознанно работает над выразительностью: передаёт заданные эмоции через мимику, взгляд и пластику, строит выразительные позы и этюды; умеет взаимодействует в группе

Форма подведения итогов – открытый урок

Учебно-тематический план модуля «Техника и выразительность: развиваем базу»

№	Тема	Теор	Прак	Всего
1	Вводное занятие. Диагностика уровня. ТБ, гигиена танцора, профилактика травм. Анализ ошибок первого года	1	1	2
2	Партерная и общая физическая подготовка. Укрепление мышечного корсета, стопы, развитие гибкости и силы	1	5	6
3	Классический экзерсис (упрощённый). Позиции, plié, tendu, dégagé, rond de jambe у опоры и на середине зала	1	7	8
4	Прыжковая техника. Простые прыжки с контролем приземления, работа с инерцией, безопасность	1	5	6
5	Вращения и повороты. Подготовка вестибулярного аппарата, точки фиксации, простые туры и пируэты	1	5	6
6	Связки и комбинации средней сложности. Соединение 6–8 движений, работа над чистотой и музыкальностью	1	9	10
7	Выразительность и актёрское мастерство. Работа с эмоциями, мимикой, взглядом, намерением движения	1	3	4
8	Итоговое занятие. Открытый урок, показ лучших комбинаций, рефлексия, план развития на следующий модуль	-	2	2
9	Участие в конкурсных мероприятиях	-	4	4

	Итого	7	41	48
--	--------------	----------	-----------	-----------

Содержание модуля «Техника и выразительность: развиваем базу»

1 Тема Вводное занятие. Диагностика уровня. ТБ, гигиена танцора, профилактика травм. Анализ ошибок первого года

Теория

- Правила поведения в танцевальном зале, техника безопасности при выполнении прыжков, вращений, партерных упражнений; - основы гигиены танцора: выбор обуви и одежды, уход за стопами, питьевой режим, разминка и заминка; - типичные ошибки первого года обучения: заваливание корпуса, неправильная работа стопы, потеря точки фиксации во вращении; - принципы самоконтроля: как замечать и исправлять ошибки, ведение дневника тренировок.

Практика

-Разминка на все группы мышц (10 минут): круговые движения, наклоны, лёгкие растяжки; - диагностика базовых навыков: позиции ног и рук, plié и tendu у опоры, 1–2 простых шага по диагонали; -контрольные мини-задания: удержание равновесия на одной ноге 10 секунд, выполнение 3 приставных шагов с сохранением осанки; - видео фиксация «как было/стало»: запись 30–40 секунд базовых движений для сравнения прогресса в конце модуля.

2 Тема Партерная и общая физическая подготовка. Укрепление мышечного корсета, стопы, развитие гибкости и силы

Теория

Анатомия для танцора (в доступном формате): какие мышцы работают при прыжках, вращении, удержании поз; -безопасные способы растяжки: статическая vs динамическая, почему нельзя «перетягивать» связки; -профилактика травм стопы и коленей: правильная постановка стопы, распределение веса, контроль приземления; -структура тренировочного комплекса: разминка → силовые → растяжка → заминка.

Практика

Партерные упражнения: подъёмы ног на 45° и 90°, «ножницы», «велосипед», работа стоп (flex/point) лёжа и сидя; -укрепление корпуса: планка (от 20 секунд до 1 минуты), «лодочка», скручивания с контролем поясницы; -работа со стопой: подъёмы на полупальцы (сериями по 8–12 раз), перекаты с пятки на носок, ходьба на внешнем/внутреннем своде стопы; -растяжка: шпагаты с опорой, наклоны к прямым ногам, прогибы с контролем; -игровые задания на координацию: «застывшая поза» (удержание баланса 10–15 секунд), «повтори ритм» (хлопки и шаги).

3 Тема Классический экзерсис (упрощённый). Позиции, plié, tendu, dégagé, rond de jambe у опоры и на середине зала

Теория

Позиции ног и рук в упрощённой версии для любительской хореографии; терминология: plié (полуприсед), tendu (вытягивание ноги), dégagé (отведение ноги на 25–45°), rond de jambe (круговое движение ногой); - связь работы стопы и корпуса: как правильно «вытягивать» ногу и держать спину; -ошибки и их исправление: заваливание колена, прогиб в пояснице, напряжение плеч.

Практика

Экзерсис у опоры: последовательное выполнение plié, tendu, dégagé, rond de jambe по 2–4 раза в каждую сторону; -перенос части комбинаций на середину зала: сначала без вращений, затем с минимальной динамикой; -работа над чистотой линий: контроль положения колена и стопы, вытянутый носок, собранный корпус; -мини-комбинации из 3–4 движений под счёт и под музыку (4–8 тактов); -самооценка по чек-листу: осанка, выворотность, работа стопы, синхронность.

4 Тема Прыжковая техника. Простые прыжки с контролем приземления, работа с инерцией, безопасность

Теория

Механика прыжка: подготовка (demi-plié), толчок, фаза полёта, приземление; распределение веса при приземлении: сначала полупальцы, затем вся стопа, мягкое опускание в plié; безопасность: запрет на прыжки при усталости, важность ровной поверхности и подходящей обуви; виды простых прыжков для второго года: sauté (вертикальный прыжок), changement (смена ног в воздухе), échappé (прыжок с разведением ног).

Практика

Подводящие упражнения: пружинистые plié у опоры, подъёмы на полупальцы с акцентом на мягкое опускание; прыжки по одному: sauté по 8 раз, changement по 4–6 раз, контроль приземления и осанки; комбинации из 2 прыжков подряд с паузой для контроля техники; анализ видео: запись 1–2 серий прыжков и разбор ошибок с педагогом; игра «тихий прыжок»: задача — приземлиться максимально бесшумно.

5 Тема Вращения и повороты. Подготовка вестибулярного аппарата, точки фиксации, простые туры и пируэты

Теория

Что такое точка фиксации и как её удерживать; подготовка вестибулярного аппарата: медленные повороты, работа с глазами и корпусом; техника простого тура: подготовка,

толчок, фиксация, приземление; частые ошибки: «разваливание» корпуса, потеря точки, слишком резкий старт.

Практика

Подготовительные упражнения: медленные полуобороты у опоры с фиксацией взгляда; простые повороты на месте: 1/4, 1/2, полный оборот с контролем осанки; туры по диагонали: 1 оборот с остановкой, анализ качества исполнения; упражнения на баланс: удержание позы на одной ноге с закрытыми глазами 5–10 секунд; игровой блок: «поймай точку» — задание на удержание взгляда и контроль вращения.

6 Тема Связки и комбинации средней сложности. Соединение 6–8 движений, работа над чистотой и музыкальностью

Теория

Построение танцевальной фразы: завязка, кульминация, завершение; музыкальность: как слышать сильные доли, акценты, паузы; способы запоминания комбинаций: разбивка на блоки, ассоциации, проговаривание счёта; критерии оценки: чистота линий, синхронность, выразительность, соответствие музыке.

Практика

Разучивание комбинаций по частям: сначала 2–3 движения, затем наращивание до 6–8; исполнение под счёт, затем под музыку с постепенным увеличением темпа; вариации: смена направления, работа в разных уровнях (на полу, на коленях, стоя); взаимооценка: дети оценивают друг друга по чек-листу (осанка, точность, музыкальность); мини-показ: исполнение комбинации перед группой, разбор 1–2 ключевых моментов.

7 Тема Выразительность и актёрское мастерство. Работа с эмоциями, мимикой, взглядом, намерением движения

Теория

Как передавать эмоции через тело: положение плеч, головы, рук, корпуса; связь движения и намерения: «я убегаю», «я зову», «я удивляюсь»; базовые приёмы актёрского мастерства для детей: наблюдение, импровизация, работа с образами; этика сценического поведения: уважение к партнёрам, внимание к пространству.

Практика

Этюды на эмоции: радость, грусть, удивление, страх — по 1–2 минуты на каждую; импровизация под разную музыку: марш, вальс, рок — передача характера через движение; «живые статуи»: удержание выразительной позы с передачей настроения; мини-сценки в парах: без слов показать короткий сюжет (встреча, прощание, спор).

8 Тема Итоговое занятие. Открытый урок, показ лучших комбинаций, рефлексия, план развития на следующий модуль

Практика

Открытый урок для родителей/педагогов: показ 2–3 лучших комбинаций и этюдов; рефлексивный круг: что получилось, что было сложно, какие цели на следующий модуль; заполнение персонального листа целей: 3 конкретные задачи на будущее; вручение сертификатов/грамоты, фото/видеоотчёт.

9 Тема (практика) Участие в конкурсных и социально-значимых мероприятиях

МОДУЛЬ «Стили и синтез: соединяем направления»

Цель – расширить стилистический кругозор обучающихся, сформировать умение переключаться между разными манерами исполнения, осознанно комбинировать элементы различных танцевальных направлений; развить музыкальность, сценическую культуру и навыки командной работы в рамках постановочного процесса.

Предполагаемый результат: уверенно работает с ритмом и акцентами: слышит сильные и слабые доли, исполняет движения на синкопы и паузы, подстраивает пластику под характер музыки; демонстрирует базовые навыки сценической культуры: правильно выходит и уходит со сцены, соблюдает правила поведения за кулисами, учитывает влияние света и пространства на образ;

Форма подведения итогов – открытый показ

Учебно-тематический план модуля «Стили и синтез: соединяем направления»

№	Тема	Теор	Прак	Всего
1	Введение в стилистику. Краткий обзор: классика, народный, современный, эстрадный. Характерные особенности и лексика	1	1	2
2	. Элементы народного танца (углубление). Шаги, притопы, вращения, работа рук и корпуса; этюд на образ «ярмарка»	1	5	6
3	Современный танец (contemporary). Перекаты, падения с контролем, работа с весом, смена уровней	1	5	6
4	Синтез стилей. Комбинирование элементов 2–3 стилей в одной короткой фразе	1	7	8
5	Работа с музыкой и ритмом. Полиритмия, синкопы, паузы; разбор музыкальных фраз и акцентов	1	5	6
6	Постановка группового номера (часть 1). Выбор концепции, распределение ролей, разучивание базовых комбинаций	1	9	10
7	Сценическая практика. Работа со светом, кулисами, микрофоном; поведение за кулисами и в стрессовой ситуации	1	3	4
8	Промежуточный показ, рефлексия, корректировка плана постановки	-	4	4
9	Итоговое занятие – открытый показ	-	2	2

	Итого	7	41	48
--	-------	---	----	----

Содержание модуля «Стили и синтез: соединяем направления»

1 Тема Введение в стилистику. Краткий обзор: классика, народный, современный, эстрадный. Характерные особенности и лексика

Теория

Отличия стилей по манере исполнения, лексике, музыкальному сопровождению; примеры известных постановок и исполнителей для каждого направления; как выбирать стиль под задачу: для лирики, для динамики, для сюжета; понятие «лексика танца»: набор характерных движений для стиля.

Практика

Викторина «Угадай стиль по движению»: педагог показывает 3–4 фразы, дети определяют стиль; мини-презентация: каждый ребёнок выбирает 1 стиль и показывает 2–3 характерных движения; сравнение: исполнение одного и того же шага (например, приставного) в разных стилях.

2 Тема Элементы народного танца (углубление). Шаги, притопы, вращения, работа рук и корпуса; этюд на образ «ярмарка»

Теория

Характерные особенности народного танца: работа корпуса, положение рук, акценты; элементы: простой шаг с притопом, «гармошка», «ковырялочка», хлопки; образ и настроение: как через движение передать атмосферу ярмарки; безопасность при притопах и вращениях: контроль корпуса, мягкое приземление.

Практика

Разучивание базовых элементов: шаг с притопом, «гармошка» по линиям, хлопки в ритме; соединение в мини-комбинацию: 4–6 движений с повтором; этюд «ярмарка»: импровизация на тему «я продаю», «я покупаю», «я танцую для гостей»; работа в группе: синхронные притопы и хлопки, смена рисунка (линии, круг, диагональ).

3 Тема Современный танец (contemporary). Перекаты, падения с контролем, работа с весом, смена уровней

Теория

Принципы современного танца: свобода, работа с весом и пространством, смена уровней; безопасные падения: группировка, перекаты, распределение нагрузки; понятия «contraction» и «release»: сжатие и расслабление корпуса; этика парной работы: уважение к партнёру, контроль силы.

Практика

Перекаты по полу: вперёд-назад, через бок, с контролем головы; падения с контролем: из полуприседа на колено, на бедро, с перекатом; смена уровней: переходы из стоя в пол и обратно, работа в низком уровне; парные упражнения: поддержка и передача веса с контролем; мини-импровизация: 16 тактов с использованием 2–3 уровней.

4 Тема Синтез стилей. Комбинирование элементов 2–3 стилей в одной короткой фразе

Теория

Как соединять стили: по ритму, по характеру, по пространственному рисунку; поиск контрастов и переходов: как сделать фразу интересной; разбор примеров: фрагменты известных постановок, где смешиваются стили; критерии удачной фразы: читаемость, динамика, выразительность.

Практика

Подбор 2–3 элементов из разных стилей (например, plié из классики + притоп из народного + перекал из современного); создание короткой фразы (8–16 тактов): сначала под счёт, затем под музыку; групповые варианты: дети создают 2–3 версии фразы, обсуждают и выбирают лучшую; видеозапись и разбор: оценка читаемости и выразительности; мини-показ: исполнение фразы перед группой.

5 Тема Работа с музыкой и ритмом. Полиритмия, синкопы, паузы; разбор музыкальных фраз и акцентов

Теория

Основы музыкальной грамоты для танцоров: такт, размер, сильные и слабые доли; полиритмия и синкопы: как они меняют характер движения; структура музыкальной фразы: вступление, развитие, кульминация, финал; способы анализа музыки: счёт, хлопки, шаги.

Практика

Ритмические упражнения: хлопки и шаги под разные размеры (2/4, 3/4, 4/4); работа с синкопами: исполнение шага на слабую долю; разбор музыкальных фрагментов: определение акцентов, пауз, смены темпа; создание мини-комбинации под конкретную фразу музыки; игра «повтори ритм»: педагог задаёт ритм, дети повторяют шагами и хлопками.

6 Тема Постановка группового номера. Выбор концепции, распределение ролей, разучивание базовых комбинаций

Теория

Этапы постановки: идея, концепция, выбор музыки, распределение ролей; командная работа: как договариваться, распределять задачи, поддерживать друг друга; планирование репетиций: тайм-менеджмент для группового проекта; критерии хорошего номера: идея, динамика, синхронность, выразительность.

Практика

Мозговой штурм: обсуждение идей и выбор концепции; прослушивание и выбор музыки: 2–3 варианта, голосование; распределение ролей: хореограф, помощник, реквизитор, костюмер; разучивание базовых комбинаций: 2–3 фразы для разных частей номера; репетиции по частям: работа над синхронностью и чистотой исполнения.

7 Тема Сценическая практика. Работа со светом, кулисами, микрофоном; поведение за кулисами и в стрессовой ситуации

Теория

Устройство сцены: кулисы, авансцена, задник, световые приборы; правила поведения за кулисами: тишина, порядок, помощь друг другу; работа с микрофоном: дистанция, дикция, контроль громкости; стресс и волнение: как справляться с волнением перед выступлением.

Практика

Ролевая игра «за кулисами»: отработка сценариев (опоздание, забытая реплика, поломка реквизита); тренировка выхода и ухода со сцены: поклоны, построение, синхронность; работа со светом: как менять настроение сцены с помощью освещения; мини-прогон: исполнение 1–2 фраз в условиях «сцены».

8 Тема Итоговое занятие. Промежуточный показ, рефлексия, корректировка плана постановки

Практика

Промежуточный показ: исполнение 2–3 фрагментов номера; обратная связь: зрители и педагог дают комментарии по чек-листу; корректировка: внесение правок в комбинации, рисунок, выразительность; план доработок: список задач на следующий модуль.

9 Тема (практика) Участие в конкурсных и социально-значимых мероприятиях

МОДУЛЬ «Проект и премьера: от замысла до показа»

Цель – развивать проектное мышление и самостоятельность обучающихся через создание полноценного танцевального номера; сформировать навыки планирования, распределения ролей, реализации творческого замысла и публичного выступления; закрепить умение работать в команде и рефлексировать результаты своей деятельности.

Предполагаемый результат: создаёт выразительный танцевальный номер: выстраивает композицию и рисунок танца, использует контрасты, уровни и динамику, подбирает пространственные решения (линии, круги, диагонали, кластеры); ставит личные цели на следующий этап обучения, определяет направления для углублённой работы (техника, стиль, актёрское мастерство, композиция) и планирует шаги по их достижению; уверенно

выступает на сцене: справляется с волнением, сохраняет концентрацию, доносит образ и эмоции до зрителя, соблюдает сценическую этику и правила безопасности при работе с реквизитом и костюмами;

Форма подведения итогов – защита проектов

Учебно-тематический план модуля «Проект и премьера: от замысла до показа»

№	Тема	Теор	Прак	Всего
1	Проект в танце: этапы и роли. Распределение задач (хореограф, помощник, реквизитор, костюмер), тайм менеджмент	1	1	2
2	Поиск и анализ референсов. Просмотр видео, разбор композиций, выбор музыки и костюмов (эскизы)	1	3	4
3	Композиция и рисунок танца. Пространственные рисунки, смена уровней, контрасты, динамика	1	5	6
4	Постановка и репетиции	-	20	20
5	Подготовка к защите проекта		6	6
6	Защита проектов		2	2
7	Участие в конкурсных мероприятиях	-	8	8
	Итого	3	45	48

3 ВОСПИТАНИЕ

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации любой программы составляют **целевые ориентиры воспитания** как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование уважения к художественной культуре, искусству народов России; восприимчивости к разным видам искусства; интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров; опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, выставках и т. п.; стремления к сотрудничеству, уважения к старшим; ответственности; воли и дисциплинированности в творческой деятельности; опыта представления в работах российских традиционных духовно-нравственных ценностей, исторического и культурного наследия народов России; опыта художественного творчества как социально значимой деятельности.

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 данным 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.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является подбор песенного репертуара, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений в Центре на интерактивных занятиях, тематических концертах, организация, проведение и выступление на празднике творчества «Мы вместе».

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 уч. год Приложение №1

4 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 исполнять 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		
<i>3. Творческие навыки</i>		
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.		
<i>4. Учебно-коммуникативные умения:</i>		
слушать и слышать педагога		
выступать перед аудиторией		
строить доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми		
<i>5. Учебно-организационные умения и навыки</i>		
умение организовать своё рабочее (учебное) место		
навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и на концертной площадке		
умение аккуратно выполнять работу		
<i>6. Предметные достижения</i>		
<i>на уровне образовательного учреждения</i>		
<i>на уровне района, города</i>		
<i>на всероссийском уровне</i>		
<i>на международном уровне</i>		
<i>7. Личностное развитие</i>		
<i>Организационно-волевые качества</i>		
Терпение (выносливость). Воля. Самоконтроль		
<i>Ориентационные качества</i>		
Самооценка. Интерес к занятиям в детском объединении		
<i>Поведенческие качества</i>		
Конфликтность Самооценка Интерес к занятиям в детском объединении		

Техническое обеспечение программы

Зал спортивный, зеркала (светлое помещение большой площади, хорошее освещение в дневное и вечернее время).

Оборудование –спортивный инвентарь, мягкое покрытие.

Технические средства обучения (музыкальная аппаратура, проектор+ экран, прожекторы, фонари, компьютер со сканером и принтером).

Литература и Интернет ресурсы

Литература

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.

Интернет ресурсы

Копилка уроков – сайт для учителей <https://kopilkaurokov.ru>

Танцевальный Клондайк <https://vk.com/dancerussia>

Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс <http://girshon.ru/>

Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«День открытых дверей»	сентябрь	экскурсия мастер-класс	Информация на сайт учреждения, в соц. сети «VK», «MAH»,
2	Уроки нравственности	сентябрь	Творческая мастерская	Информация на сайт учреждения, в соц. сети «VK», «MAH»,
3	«Спасибо вам, Учителя!»	октябрь	Творческая мастерская	Информация на сайт учреждения, в соц. сети «VK», «MAH»,
4	«День народного единства»	ноябрь	Практическая работа, выставка	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5	Новогодняя Ёлка	декабрь	Выставка работ на уровне Центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
6	«Рождественские встречи»	январь	Праздник, мастер- класс на уровне Центра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
7	«23 Февраля!»	февраль	выставка	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8	«Дорогим и любимым!»	март	выставка, мастер-класс дети- мамам	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
9	День Космонавтики.	апрель	выставка	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
10	День Победы	май	Практическая работа, выставка	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей

11	Участие в акции «Окна Победы»	май	акция	Информация на сайт учреждения, в соц. сети «VK», «MAH»,
12	В здоровом теле-здоровый дух!	май	экскурсии, туристические прогулки	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
13	Родительское собрание «Подведение итогов. Организация летнего отдыха детей».	май	итоговое родительское собрание, участие родителей в мероприятиях объединения,	Информационные памятки. Анкетирование. Благодарственные письма родителям.