

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
«Пластический танец»**

Направленность программы: художественная

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

Методист Климентьева Н.Н.

педагог дополнительного образования

Дементьева О.В.

Самара

2026 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Аннотация. Нормативная база. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.2. Характеристика обучающихся по программе	
1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы	
1.4. Основные особенности программы	
1.5. Формы и технологии образования детей	
1.6. Объем и срок реализации программы	
1.7. Режим занятий	
2. ОБУЧЕНИЕ	8
2.1. Цель и задачи обучения	
2.2. Учебный план	
2.3. Содержание учебного плана	
2.4. Планируемые результаты	
2.5. Способы и формы определения результатов обучения	
3. ВОСПИТАНИЕ	19
3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	
3.2. Формы и методы воспитания	
3.3. Условия воспитания, анализ результатов	
3.4. Календарный план воспитательной работы	
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
4.1. Методическое обеспечение программы	
4.2. Материально-техническое обеспечение программы. Кадровое обеспечение.	
Список литературы	25

1. Пояснительная записка

1.1. Аннотация. Нормативная база. Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

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.

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.

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);
- 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 искусства и декоративно-прикладного творчества .

1.2.. Характеристика обучающихся по программе.

Возраст учащихся: 6-18 лет.

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

1.3.Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

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.

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.

1.4. Основные особенности программы.

Вид программы – специализированная

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.

1.5. Формы и технологии программы.

Формы обучения - очная, групповая.

Основной вид деятельности учащихся – практическая работа, репетиции.

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.

1.6. Объём и срок реализации программы.

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

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года.

1.7. Режим занятий.

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

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

2. ОБУЧЕНИЕ.

2.1. 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.

2.2. Учебный план программы

№	Модуль	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1 год обучения				
1	Введение в программу	8	40	48
2	Основы пластического танца	8	40	48
3	Основы актерского мастерства	8	40	48
	ИТОГО	24	120	144
2 год обучения				
1	Пластический танец	8	40	48
2	Современный танец с элементами пластики и акробатики	8	40	48
3	Основы актерского мастерства	8	40	48
	ИТОГО	24	120	144

2.3. Содержание учебного плана. Учебно-тематические планы.
Учебно-тематические планы и содержание программы 1 года обучения
МОДУЛЬ «Введение в программу»

Цель – развитие познавательного интереса к хореографии.

Задачи:

- ознакомить обучающихся с основами хореографии,
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами.
- Предполагаемый результат:
- знание основы хореографии и элементы пластического танца;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.
- Форма подведения итогов – зачет

Учебно-тематический план модуля «Введение в программу».

№	Тема	Количество часов		
		теор	пра к	всего
1	Введение в современную хореографию. История и направления современной хореографии, в том числе пластического танца	2	10	12
2	Основы техники contemporary dance	2	10	12
3	Импровизация и работа с пространством	2	10	12
4	Изучение репертуара. Этюды и композиции	2	10	12
	Итого	8	40	48

Содержание модуля «Введение в программу».

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.

«Текущность 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.

МОДУЛЬ «Основы пластического танца».

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

Задачи:

- познакомить обучающихся с основами пластического танца,
- познакомить с элементами танца, различными танцевальными техниками.
- Предполагаемый результат:
- знание основы хореографии и элементы пластического танца;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.
- Форма подведения итогов – зачет

Учебно-тематический план модуля «Основы пластического танца».

№	Тема	Количество часов		
		теор	пра к	всего
1	Понятие и специфика пластического танца	2	10	12
2	Техника исполнения пластических элементов	2	10	12
3	Музыкальность и ритм в хореографии	2	10	12
4	Техника релиза и работа с телом. Зачет	2	10	12
Итого		8	40	48

Содержание модуля «Основы пластического танца».

1 Тема: Понятие и специфика пластического танца.

Теория. Понятие пластического танца. Кто и когда был основателем этого направления в хореографии. Откуда появились волны рук и корпуса. Какие они бывают. Простые волны (из руки в руку), ломаная волна (из руки в руку, по корпусу, с головы в грудь и т.д.)

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: собеседование.

2 Тема: Техника исполнения пластических элементов.

Практические занятия.

- повороты вправо, влево на 360*;
- ход лицом и спиной;
- перестроение, «линия», «круг»;
- переходы по квадрату;
- резкие махи руками;
- руки в стороны, вверх, на бедра, вперед, вниз, дугами наружу, пальцы в «замок»;
- переходы;
- наклоны;

- пружинистый шаг;
- повороты на полупальцах;
- резкие движения головой;
- выпады;
- волна «капелька»;
- вращение головой, грудью, тазом, как по отдельности, так и одновременно;
- волны корпусом и руками;
- прыжки;
- упражнения для отдельных групп мышц: плечевого пояса, рук, ног, бедер.
- «Макушку тянем к потолку»;
- «Пружинка»;
- «Книжечка»;
- «Угол» (попеременно каждой ногой под 45°);
- «Группировка»;
- «Покажи пяточку»;
- «Лодочка»;
- «Лягушка»;
- «Шпагатик»

Музыкально-творческие игры:

- «Нитка – иголка»;
- «Кот и мыши»;
- «Птички клюют зёрнышки».

Специальные задания:

- «Угадай движение»;
- «Зайки прыгают»;
- «Мышки бегают».

Формы и методы обучения: занятие-игра, практические занятия.

Форма подведения итогов: показ комбинаций.

3 Тема: Музыкальность и ритм в хореографии.

Теория: Ритм, музыкальные акценты, темп.

Практика: Выполнение движений под разную музыку.

4 Тема: Техника релиза и работа с телом. Зачет.

Теория: Принципы релиз-техники.

Практика: Упражнения на расслабление и использование гравитации.

МОДУЛЬ «Основы актерского мастерства».

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

Задачи:

- познакомить обучающихся с основами актерского мастерства и научить применять его в танце,
- познакомить с элементами танца, различными танцевальными техниками.
- Предполагаемый результат:

- знание основы хореографии и элементы пластического танца;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.
- Форма подведения итогов – зачет

Учебно-тематический план модуля «Основы актерского мастерства».

№	Тема	Количество часов		
		теор	пра к	всего
1	Сценическая практика	2	10	12
2	Основы актерского мастерства	2	10	12
3	Передача образа через элементы пластических движений и мимики	2	10	12
4	Зачёт в формате отчетного концерта	2	10	12
Итого		8	40	48

Содержание модуля «Основы актерского мастерства».

1 Тема: Основы актерского мастерства.

Теория. Суть актерского мастерства. Умение учащимися фиксировать, осмысливать особенности поведения (действия) в наблюдениях, открывать для себя поведение (действие) как основной атрибут актерского мастерства.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: собеседование.

2 Тема: Передача образа через элементы пластических движений и мимики.

Практические занятия.

- На первом этапе знакомства учащиеся активно осваивают реальную игру.
- Передача образа через элементы пластических движений и мимики.
- Передача эмоционального состояния через элементы пластических движений и мимики. (грусть, влюбленность, страх, ужас, счастья, лень, радость, страсть, ненависть, печаль, сострадание, безысходность).
- Работа с воображаемым предметом (мяч, веревка, стенка).

Формы и методы обучения: занятие-игра, практические задания.

Форма подведения итогов: показ комбинаций, импровизация.

3 Тема: Сценическая практика

Практика: Показы, выступления на мероприятиях разного уровня.

4 Тема: Зачёт

Учебно-тематические планы и содержание программы 2 года обучения.

МОДУЛЬ «Пластический танец».

Цель – развитие познавательного интереса к хореографии.

Задачи:

- ознакомить обучающихся с основами хореографии,
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами.

- Предполагаемый результат:

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

- Форма подведения итогов – зачет

- **Учебно-тематический план модуля «Пластический танец».**

№	Тема	Количество часов		
		теор	пра к	всего
1	Углублённое изучение contemporary и модерн	2	10	12
2	Композиция и постановочная деятельность	2	10	12
3	Контактная импровизация	2	10	12
4	Работа над постановкой танцев	2	10	12
	Итого	8	40	48

Содержание модуля «Пластический танец».

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.

МОДУЛЬ «Современный танец с элементами пластики и акробатики».

Цель – развитие познавательного интереса к хореографии.

Задачи:

- ознакомить обучающихся с элементами пластики и акробатики,
- познакомить с новыми техниками танца.
- Предполагаемый результат:
- знание основы хореографии и элементы пластического танца;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом

пространстве.

- Форма подведения итогов – зачет

Учебно-тематический план модуля «Современный танец с элементами пластики и акробатики».

№	Тема	Количество часов		
		теор	пра к	всего
1	Упражнения для позвоночника. Элементы гимнастики	2	10	12
2	Движение в пространстве	2	10	12
3	Сценическая практика	2	10	12
4	Зачет в формате отчетного концерта	2	10	12
	Итого	8	40	48

Содержание модуля «Современный танец с элементами пластики и акробатики».

1 Тема: Упражнения для позвоночника. Элементы гимнастики.

Практика: Твист и спирали торса. High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны) Мостик. Стойка на руках Колесо. Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты). Силовые упражнения: отжимания, качание пресса.

2 Тема: Движение в пространстве.

Теория: Что такое движение в пространстве. Как это применить в практике.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос

Практические занятия: Умение размещать тело в сценическом пространстве.

Движение в пространстве. Освоение сценического пространства одним учащимся.

Освоение сценического пространства группой. Импровизация в сценическом пространстве.

Формы и методы обучения: практические занятия, тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: практическое занятие.

3 Тема: Сценическая практика.

Практика: Показы, выступления на мероприятиях разного уровня.

4 Тема: Зачёт.

МОДУЛЬ «Основы актерского мастерства».

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

Задачи:

- познакомить обучающихся с основами актерского мастерства и научить применять его в танце,

- познакомить с элементами танца, различными танцевальными техниками.

- Предполагаемый результат:

- знание основы хореографии и элементы пластического танца;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.
- Форма подведения итогов – зачет

Учебно-тематический план модуля «Основы актерского мастерства».

№	Тема	Количество часов		
		теор	пра к	всего
1	Понятие импровизации	2	10	12
2	Работа над образами в хореографических постановках.	2	10	12
3	Развитие фантазии, посредством игр	2	10	12
4	Зачёт в формате отчетного концерта	2	10	12
	Итого	8	40	48

Содержание модуля «Основы актерского мастерства».

1 Тема: Понятие импровизации.

Теория. Понятие импровизации. Анализ и разбор всех элементов физического действия. Бессловесные элементы действия.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос

2 Тема: Работа над образами в хореографических постановках.

Практические занятия. Коллективность в выполнении заданий: управлением своим вниманием (к предмету, к партнеру, распределение внимания). Умение активизировать свою фантазию. Фиксировать и осмысливать особенности поведения в наблюдениях, собственных работах (импровизация). Работа над образами в хореографических постановках.

Формы и методы обучения: практические занятия, тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: показ номеров.

3 Тема: Развитие фантазии, посредством игр.

Теория. Что такое фантазия. Умение фантазировать на заданные темы.

Формы и методы обучения: беседа.

Форма подведения итогов: опрос

Практические занятия: Игры на внимание (Третий лишний, паровозик удачи и т.д.), Игры на координацию (Солнышко в руках), умение менять рисунки.

-запрещенная буква

-ничего не видно

-японская машинка

-сколько человек хлопало

-наоборотка

-переключение внимания-индивидуально

-круги внимания

-назови цвет

-моргалочки

-тренинг внимания

-лабиринт

- тропа загадок
- игра вслепую
- ментальный тренинг
- воздушный шарик
- семь свечей
- маскировка
- запретный
- дворничьи игрища
- глазомер
- определение времени
- определение количества

Формы и методы обучения: практические занятия, тренировочные занятия.

Форма подведения итогов: показ игр.

4 Тема: Зачет.

Отчетный концерт.

2.4. Ожидаемые результаты.

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.

2.5. Способы и формы определения результатов обучения.

Методы и способы определения результативности: педагогическое наблюдение, собеседование, анкетирование и тестирование, зачёты, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях, защита проектов), решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях и т.п.

Для учащихся с ОВЗ применяется метод аналитической беседы по выполненной работе, похвалы или "сегодня у нас немного не получилось, зато, если мы оба постараемся

- все получится".

Критерии оценивания деятельности обучающихся определяются по качественным признакам личности (коммуникативность, ответственность, нравственность) и степени освоения программы (теоретическая, практическая подготовка, основные компетентности).

Формы подведения итогов:

- продуктивные формы: традиционные показы "Маленький театр назначает randevu", театральные гостиные, участие в конкурсах и фестивалях разного уровня, творческие отчеты, конференции и т. д.;
- документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: диагностические карты оценки результатов освоения программы и развития личности, электронное портфолио обучающихся.

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.

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

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.

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.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. 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», «MAX»,
2	Уроки нравственности	сентябрь	Творческая мастерская	Информация на сайт учреждения, в соц. сети «VK», «MAX»,
3	«Спасибо вам, Учителя!»	октябрь	Творческая мастерская	Информация на сайт учреждения, в соц. сети «VK», «MAX»,

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», «MAX»,
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.

4. Организационно-методические условия реализации программы.

4. 1. Методическое обеспечение

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		

4.2. Материально-техническое обеспечение.

Программа реализуется в учебном классе Центра дополнительного образования, который соответствует требованиям СанПиН и пожарной безопасности, и имеет оптимальное материально-техническое обеспечение.

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).

1. Список литературы

2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2022.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2023.
4. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2022.

5. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2024.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2023.
7. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
8. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2024.
9. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – СПб.: Речь, 2022.
10. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2020.
11. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2021.
12. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2021.
13. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2020.
14. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 20022.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2021.
16. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
17. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2023.
18. Копилка уроков – сайт для учителей <https://kopilkaurokov.ru>
19. Танцевальный Клондайк <https://vk.com/dancerussia>
20. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс <http://girshon.ru/>
21. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php