

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 основам современного танца
«Линия»**

Направленность программы: художественная

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:
методист Момотова Н.В.
педагог дополнительного образования
Дементьева О.В.

Самара

2026 г.

Содержание

1. Пояснительная записка-----стр. 3-9

Аннотация. Нормативно-правовая база программы. Направленность программы. Характеристика обучающихся по программе. Актуальность, практическая значимость программы. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс. Педагогическая целесообразность программы. Основные особенности программы. Формы и технологии программы.

2. Обучение-----стр. 10-

Цель и задачи программы. Модули программы и их характеристика.

Учебный план программы-----стр. 11

Учебно-тематические план и содержание программы 1 года обучения-----стр. 11-22

Учебно-тематические план и содержание программы 2 года обучения-----стр. 22-27

3. Воспитание-----стр. 27-30

4. Методическое сопровождение программы-----стр. 30-32

Литература и Интернет ресурсы

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

1. Пояснительная записка

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Линия» (далее – Программа) направлена на изучение основ современного танца 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 (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 Р Ф 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 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 современной хореографии.

Характеристика обучающихся по программе.

Возраст учащихся: 6-18 лет.

Программа охватывает детей подросткового возраста, этот возрастной период – это граница между детством и взрослой жизнью, связанная с возрастом обязательного участия человека в общественной жизни. Во многих древних обществах переход к взрослому состоянию оформлялся особыми ритуалами, благодаря которым ребенок не просто приобретал новый социальный статус, но как бы рождался заново, получал новое имя и т.п.

Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: «переходной», «переломный», «трудный», «критический». В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения.

Именно в 12-17 лет перестраивается нервно-эндокринная сфера и начинается половое созревание. В связи с такими важными процессами, происходящими в организме подростка, следует обращать особое внимание на психофизиологические особенности

среднего школьного возраста. Программ также способствует корректировке некоторых недостатков телосложения воспитанников.

Хореография, как никакой другой вид искусства и, одновременно, спорта активно формирует, развивает и корректирует все эти личностные сферы.

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

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 "Линия" - 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

Основной идеей программы является идея гармонизации (разносторонности) физических, волевых («овладение современной техникой танца возможно только при достаточно хорошей физической и волевой подготовленности», познавательных («знание и применение большого числа понятий на французском и русском танцевальном языках требует развитую память, мышление и гибкий ум»), эмоционально-чувственных, духовно-нравственных («Танец – это тайный язык души») сфер личности обучающегося средствами хореографического искусства, а именно, средствами современного танца. Реализация программы способствует формированию у обучающихся гармонии в различных сферах отношений:

- отношение к своему телу (принимая образ собственного тела, совершенствую свое тело, двигательные возможности организма);
- отношения к духовно-нравственной основе развития, обучающегося (выбор нравственных форм танца, работоспособность, собранность и добропорядочные отношения к танцевальному коллективу, а также другие нравственные позиции воспитания средствами хореографии);
- отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношение с культурой (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре);

- отношение к окружающим людям (обретение в коллективе друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить отношения в репетиционном и концертном процессе).

А для того, чтобы гармонизировать личностную сферу обучающегося необходимо хорошо знать все основные личностные психофизиологические особенности обучающихся по программе. Для этого модули данной программы предусматривают личностно-ориентированный характер обучения, обеспечивающий создание необходимых условий для развития их индивидуальных способностей и склонностей, развитие активности личности как в учебном процессе в целом, так и в творческой деятельности.

Синтез видов, форм, жанров, направлений в хореографическом обучении, а также использование современных педагогических форм и методов

Отличительной особенностью данной программы является – синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (танец модерн, классический танец, hip-hop, брейк- данс и др.), акцент делается на изучение современной хореографии. Более того, новые средства хореографического обучения интегрируются с инновационными педагогическими технологиями: технологии развивающего, личностно-ориентированного, индивидуального обучения, технология коллективной творческой деятельности, игровые технологии и др.

Брендовая политика программы заключается в духовно- нравственной содержательной направленности всех программ дополнительного образования ОУ, в том числе и этой программы.

В репертуаре танцевальных программ, выбираемым педагогом и детьми, где акцент сделан на духовно-нравственную и патриотическую составляющие при выборе содержания программы, а также отражают православную культуру, праздники и традиции.

Таким образом, дети, обучающиеся по программе, получают возможность больше узнать не только о предмете программы, но и духовно- нравственной культуре, приобщиться к ней, впитать основные национальные духовные ценности: трудолюбие и взаимовыручку; доброту и участие в решение проблем; терпимость и терпеливость, честность и чистоту помыслов; уважение к православным и народным традициями, а также уважение традиций других народов.

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.

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 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.

Модули программы и их характеристика

Модули	Характеристика
1 год обучения	
- «Преображение человека в танце» - «Основы современного танца» - «Основы актерского мастерства»	- содействие формированию предметно-исполнительских и духовно- нравственных качеств личности подростка через его самовыражение в стиле простейших элементов современного и классического танца; - формировать дружеские отношения в коллективе
2 год обучения	
- «Современный танец» - «Современный танец с элементами пластики и акробатики» - «Техники «партер» и «низкий полёт»	- обучить приемам и умениям развития общей динамики тела, скоростным качествам, качества скольжения и падения, а также развития экономного использования ресурсов своего тела и пространства, обучить простейшим танцевальным комбинациям - формировать коммуникативные компетенции

Учебный план программы

№	Модуль	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1 год обучения				
1	Волшебство преобразования человека	9	39	48
2	Основы современного танца	8	40	48
3	Основы актерского мастерства	8	40	48
	Итого	25	119	144
2 год обучения				
1	Пластический танец	8	40	48
2	Современный танец с элементами пластики и акробатики	8	40	48
3	«Техники «партер» и «низкий полёт»	12	36	48
	Итого	28	116	144

Учебно-тематические план и содержание программы

1 год обучения

МОДУЛЬ «Волшебство преобразования человека»

Цель – познакомить обучающихся с многообразием «красок» современного танца, с традициями и особенностями детской танцевальной студии, показать «волшебство-магию» преобразования в танце.

Предполагаемый результат: выполнять интуитивные движения, выражая музыку, настроение, переживания, свои личные особенности; ориентироваться в пространстве; представить танец как самовыражение тела, чувства и позитивных желаний.

Форма подведения итогов – показ

Учебно-тематический план модуля «Волшебство преображения человека»

№	Тема	Количество часов		
		теор	пра к	всего
1	Знакомство через танцевальные игры. Танцевально-игровые тренинги.	1	3	4
2	Истоки танца. Волшебство и «магия» танца. Танец как часть культуры, религии и воспитания. Танец как тайный язык души	2	4	6
3	«Танец как церемония, творчество, торжество и развитие»	1	3	4
4	Законы движения тела, их связь с современным танцем и хореографическим искусством	2	4	6
5	Современный танец как искусство и спорт	1	5	6
6	Виды и направления современных танцев	2	6	8
7	Импровизации. Показы.	-	14	14
	Итого	9	39	48

Содержание модуля «Волшебство преображения человека»

1 Тема Знакомство через танцевальные игры. Танцевально-игровые тренинги

Теория

Знакомство с программой. Презентация, рассказ-путешествие о достижениях по программе, чему научатся обучающиеся по программе. Беседа «Кто наши выпускники». Игра на знакомство. Цели и задачи всей программы, структура и краткое содержание модуля. Знакомство с детским коллективом: его традиции, особенности.

Вводный инструктаж по ТБ: поведение в аудитории и вне ее. Опасности ириски.

Практика

Танцевально-игровые тренинги: «Танцуем сидя», «Трансформер», «Стоп-кадр», «Выражение себя в танце»

2 Тема Истоки танца. Волшебство и «магия» танца

Теория

Истоки танца. Волшебство и «магия» танца. Танец как часть культуры, религии и воспитания. Танец как тайный язык души.

Танец как неотъемлемая часть человеческой жизни. Танец как часть культуры, религии, воспитания, терапии, развлечения. Танцевальная среда и пространство: дом, танцзал, дискотека, улица и т.п. Потребность к движению в танце как потребность в дыхании. Связь танца с эмоциональным подъемом. Истоки танца. Секреты, «волшебство» смысла и философии танца.

Танец в душе. Танец как творческая практика, направленная на раскрытие личных свойств и качеств, улучшения здоровья, пониманию себя. Развитие человека в танце как «волшебные кирпичики» преобразования в ЧЕЛОВЕКА.

Практика

Танцевальные игры на знакомство и простейшие танцевальные движения, танцевально-игровые тренинги:

«Ищем друга», «Волшебный хоровод-знакомство» и др. Беседа-диспут о волшебстве и секретах танца. Анализ беседы-диспута.

Просмотр популярной телепрограммы «Танцы», анализ, рефлексия просмотренных танцев лауреатов последних конкурсов.

3 Тема Танец как церемония, творчество, торжество и развитие

Теория

Понятия «танец», «танец-церемония», «танец-творчество», «танец-торжество».

Создание мира, движение звезд и планет, движение всего живого, движение тела, чувств и души – это первооснова танца. Закон танца как «ЧЕЛОВЕК как часть природы и вселенной, движение – это жизнь» (Платон). Танец как торжество развития и творчества человека.

Татьяна Баганова (Россия Екатеринбург), знаменитый всему миру хореограф, балетмейстер, танцовщица, одна из тех, с кого начинался российский современный танец.

Церемония в танце — мост между мирами, видимыми и невидимыми, между человеком и Вселенной, между человеком и Богом. Участие в церемонии, человек мог Прикосновение к великим законам жизни (не всегда осознанно) через церемонию, становясь участником Великого движения.

Мифы, притчи о танце, его смысле в православной культуре и других религиях: Дева Жива (Джива, Дива) как олицетворение Вечной Вселенской Жизни, молодости, движения, влюбленности, высшей красоты. Другие божества движения и танца в Древнем Египте, Греции, Индии и др. древних государств, символизирующих принцип созидания, движения мира и творческого воплощения.

Практика

Изучение простых элементов танцев, символизирующих принцип созидания, движения мира и творческого воплощения по принципу «Как ты это понимаешь – станцуй!».

Создание танцевальной церемонии для родителей «Отгадайте, что я танцую. Мой язык танца», викторина по простейшим выражениям языка движений танца.

4 Тема Законы движения тела, их связь с современным танцем и хореографическим искусством

Теория

Человеческое тело – организм как единое целое всех 10 систем организма. Законы движения тела. 5 систем органов Современный танец как современная анатомия движений. Танец как специфический вид искусства и, одновременно, спорта, в котором художественно-спортивный образ создается движениями и линиями человеческого тела. Некоторые представления о двигательном аппарате человека. Знание анатомии движения как умелое предотвращение травм и улучшение технических навыков танцора.

Практика

Танцевально-игровые тренинги: «Отгадай, какие части тела работают в танце?», «Робот (отличие от человека)», «Стоп-кадр: какие системы в работе?»

5 Тема Современный танец как искусство и спорт

Теория

Знакомство с модулем. Знакомство с учреждением. Современная хореография как синтетическое искусство, объединяет в себе несколько видов художественного творчества, несколько его компонентов: музыка, изобразительное искусство, театр, пластика. Танец как синтез, подчиненный хореографическому образу. Синтез искусств как обогащение, усиление художественного целого. Танец и ритм. Танец и пластика. Современный танец как особый вид пластического хореографического языка. Виды техник современного танца: особенности, базисные движения, их назначение.

Современный танец как спорт: синтез элементов гимнастики, акробатики, атлетики и др. пластических видов спорта. Объединение гимнастики, акробатики, цирковых номеров, атлетики и других пластических видов спорта – современный танец. Современный танец – это сила, ловкость, 5 главных качеств настоящего спортсмена: быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость и как они развиваются в современном танце.

Виды и направления современных танцев: контемпорари (англ. contemporary dance), модерн, неофолк с выдержкой стиля и техники, джаз (cool-джаз, hot-джаз, weast-coast, стрит-джаз, этно, классический джаз, блюз, лирический джаз, свинг, хип-хоп, стилизованные танцы с элементами классического, народного, эстрадного, бального, балетного танца и других: их особенности и наиболее характерные элементы техники.

Практика

Первое задание по основам современного танца. Изучение первых элементов классического танца и наиболее характерных элементов техники различных видов современного танца.

Диспут: «Современный танец: искусство или спорт?». Показ и изучение простейших акробатических, гимнастических, цирковых и атлетических элементов. Комментированная презентация. Игра-творческое задание: «Ну-ка, скажи, где какой элемент спорта в танце?». Первое задание по основам классического танца. Изучение первых элементов классического и современного танца, производных от классического танца.

Просмотр популярной телепрограммы «Танцы», анализ, рефлексия просмотренных танцев лауреатов, исполняющие современные классические танцы. Отработка элементов классического экзерсиса: *Battement frappé* (батман фрэппэ) – это удар стопой рабочей ноги по голеностопному суставу опорной ноги; *relevé lent* (релеве лен) - медленное поднятие ноги; *temps levé sauté* (тан леве соте)- простейшие прыжки с двух ног на две по I, II, IV и V позициям; *pas échappé* (па эшапэ) — вскок с двух ног на обе ноги; *pas cougu* (па курю)- легкий танцевальный шаг или бег.

6 Тема Виды и направления современных танцев

Теория

«Краткая история классического танца (КТ). Величайшие мастера и законодатели классического танца, особенности их танцевального языка».

Традиции и особенности классического танца (балета). Краткая история классического танца (балета) за рубежом и в России. Появление КТ в конце XVI века в Италии, дальнейшее развитие во Франции благодаря придворному балету. Возникновение термина КТ в России в конце 19 века в результате обособления отдельных видов танца. Традиции классического танца в более свободной манере. Применение нестандартных ритмов, более сложной техники. Особенности техники классики в постановке современных танцев. Мастера и законодатели классического танца и соединения его современным танцем. КТ как основное средство выразительности человека в танце.

Инструктаж по технике безопасности.

Понятия «классический танец» (КТ), «балет» – их сходство и различие.

Особенности и отличия от других направлений и стилей танцев.

Элементы классического танца как основы всего языка хореографии (продолжение тем модуля 3).

Школа КТ хранит традиции классического танца с 16 по 20 вв. Новое в КТ (с 20-х годов 20 века) - обновление акробатической поддержкой (автор, балетмейстер – П. Гусев); новизна гротеска - (автор, балетмейстер – О. Мунгалова). Новая хореографическая школа КТ – 16-летняя М. Семенова – живое воплощение вагановской системы КТ. Новые школы Г. Улановой и Т. Вечесловой. Стил ь героико-романтического балета В. Чабукиани и другие.

Инструктаж по ТБ у станка и на середине зала: правила, опасности и риски.

Практика

Практические упражнения-зарисовки с использованием основных элементов классики. Изучение части танцевального номера в классическом стиле. Упражнения с элементами адажио (adagio) – включает в себя элементы: девелопе, релевелянт, позы: аттетюд, тербушон на 45° и выше, пор де бра, элементы малой акробатики, равновесия, тан лие на 45° вперед к низу. Упражнения с элементами аллегро (allegro) – изучение и совершенствование хореографических прыжков.

Упражнения у станка и на середине зала. Упражнения, этюды, зарисовки, соединяющие классический и современный танцы.

Малая группа прыжков – соте, шажман де пье, жете, глиссад, ассамбле, амбуате, сиссон симпл.

Средняя группа прыжков – сотбаск, револьтад на 90°, сиссон ферме, сиссон фуэте, прыжок со сменой положения ног впереди, фаи, кабриоль на 90°.

Большая группа прыжков – гранд жете (прыжок шагом), шагом касаясь, па де ша (назад), ентрелесе (перекидной, в равновесие), прыжок согнувшись, согнув левую, руки вверх, прыжок согнувшись и прыжок согнувшись ноги врозь, прыжок согнувшись, согнув одну, руки вверх.

7 Тема Импровизации

Практика

Сочинение и показы самостоятельных композиций.

МОДУЛЬ «Основы современного 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 – показ

Учебно-тематический план модуля «Основы современного танца»

№	Тема	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Понятие и специфика современного 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 современного танца».

1 Тема: Понятие и специфика пластического танца.

Теория

Понятие современного 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.)

Практика

Упражнения-импровизации

2 Тема: Техника исполнения пластических элементов

Теория

Изоляция (Isolation). Суть в том, чтобы двигать отдельные части тела независимо друг от друга: голову, шею, плечевой пояс, бедра, руки, ноги. Это создаёт эффект полицентричности — когда разные «центры» тела работают в своём ритме, амплитуде и направлении. Часто встречается в джаз-танце.

Спираль (Spiral). Движение, при котором тело описывает плавную дугу — например, от бедра к плечу. Такие «закрученные» формы добавляют пластике органичности и визуальной сложности.

Сжатие и раскрытие (Contraction and Release). Техника, глубоко проработанная Мартой Грэм. При contraction тело как бы сжимается, втягивается внутрь — это может передавать напряжение, внутреннюю борьбу. А release — это расслабление, расширение, освобождение от напряжения, которое символизирует разрешение, свободу. Чередование этих состояний — мощный инструмент для передачи эмоций.

Падение и восстановление (Fall and Recovery). Танцор намеренно теряет баланс, позволяет телу «упасть», а затем находит устойчивость снова. Этот приём отражает естественный ритм жизни — столкновение с трудностями и возвращение в равновесие — и добавляет выступлению искренности и динамики.

Работа с оппозицией (Opposition). Принцип создания динамического напряжения за счёт того, что разные части тела движутся в противоположных направлениях одновременно. Это усложняет движение, добавляет ему объёма и контроля.

Использование дыхания. В современной хореографии дыхание — не просто фон, а активный инструмент. Его используют, чтобы инициировать движение, поддерживать его ритм, а также для эмоциональной окраски. Осознанная работа с дыханием помогает добиться плавности.

Работа с уровнями. Активное использование разных уровней пространства: партер (движения на полу), средний уровень, высокий (прыжки, подъёмы). Смена уровней сама по себе меняет пластический рисунок и динамику номера.

Импровизация. В современной хореографии это не просто «отклонение от схемы», а осознанный инструмент. Она позволяет в моменте находить новые пластические решения, реагировать на музыку или партнёра, делать танец живым и уникальным. Отдельно стоит выделить контактную импровизацию, где партнёры взаимодействуют через касание, продолжая движение друг друга.

Интеграция акробатики. Кувырки, стойки, перевороты, мосты, балансировки — всё это расширяет пластический язык, добавляет зрелищности и технической сложности. Важно, что акробатика здесь — не самоцель, а средство для усиления драматургии.

Практика

Разучивание и комбинирование:

- 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»;
- «Лодочка»;
- «Лягушка»;
- «Шпагатики»

Музыкально-творческие игры:

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

Специальные задания:

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

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.

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

Форма подведения итогов – показы

Учебно-тематический план модуля «Основы актерского мастерства».

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

Практика

Пластические этюды. Этюды на характер. Этюды на взаимодействие.

2 Тема: Передача образа через элементы пластических движений и мимики

Теория

Образ в пластическом искусстве строится на невербальной коммуникации: зритель считывает эмоции, намерения и характер персонажа через язык тела. Ключевые компоненты:

Пластика — организация движений тела: их форма, амплитуда, скорость, траектория, вес, инерция. Пластика задаёт «характер» движения (лёгкое/тяжёлое, резкое/плавное, сжатое/раскрытое).

Мимика — выразительность лица, которая передаёт тонкие эмоциональные оттенки.

Жест — целенаправленное движение, несущее смысловую нагрузку (указание, запрет, приглашение и т. д.).

Поза — статичное положение тела, которое тоже может быть выразительным и «говорящим».

Как именно движения и мимика передают образ

Контраст и динамика. Резкие, угловатые движения ассоциируются с напряжением, агрессией, тревогой; плавные, округлые — с покоем, мягкостью, доверием. Смена темпа и ритма помогает показать внутреннее состояние.

Пространственные характеристики. Близость/дистанция от зрителя, уровень (низкий, средний, высокий), направление взгляда и разворотов корпуса формируют отношение персонажа к пространству и другим героям.

Изоляция частей тела. В современной хореографии и пантомиме часто используют изоляцию: отдельно двигают головой, плечами, кистями, чтобы создать «ломанный», «механический» или, наоборот, «текущий» образ.

Синхронизация и рассогласование. Согласованность движений всех частей тела создаёт ощущение цельности, а намеренное рассогласование (например, лицо спокойное, а руки дрожат) подчёркивает внутренний конфликт.

Роль мимики в создании образа

Мимика работает как «крупный план»: она уточняет и усиливает то, что показывает тело.

Основные приёмы для передачи образа

Ассоциативная пластика. Движение строится по аналогии с природными явлениями или предметами: «как ветер», «как пламя», «как камень». Это сразу задаёт образную основу.

Преувеличение и редукция. Либо усиливают одну деталь (например, только кисти рук «рассказывают» историю), либо убирают лишнее, оставляя только самое выразительное.

Работа с весом и инерцией. Тяжёлое «проваливание» в пол создаёт образ усталости или подавленности; «лёгкое парение» — образ мечтательности или свободы.

Пауза и молчание. Остановка движения и «замирание» в выразительной позе часто работают сильнее, чем непрерывный поток движений.

Связь с хореографией и пантомимой

В пантомиме жест и мимика — основные средства выразительности; движение максимально смысловое и «читаемое».

В хореографии образ рождается из сочетания ритма, рисунка и пластики; мимика здесь чаще поддерживает общее настроение, а не рассказывает сюжет.

В современном танце образ может быть абстрактным: он строится на ощущениях и ассоциациях, а не на конкретных сюжетных жестах.

Практика

«Передай эмоцию только руками» или «Только лицом» — тренирует осознанность и контроль.

«Животное в разных состояниях» (сон, испуг, радость) — развивает вариативность пластики.

«Предмет в руках» (зонт, письмо, камень) — помогает найти характер движения через взаимодействие с реквизитом.

«Смена скорости и веса» — простые упражнения на контрасты: «как будто ты в воде», «как будто по льду», «как будто в невесомости».

- 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).

4 Тема: (практика) Показы самостоятельных композиций.

3 Тема: Сценическая практика

Практика: Показы, выступления на мероприятиях разного уровня.

Учебно-тематические планы и содержание программы

2 года обучения.

МОДУЛЬ «Пластический танец».

Цель – развитие познавательного интереса к хореографии.

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

Форма подведения итогов – показы самостоятельных композиций

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.

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.

Теория

Техника безопасности: перед включением любых упражнений в занятия нужно проконсультироваться с врачом и убедиться, что у детей нет противопоказаний. На уроке обязателен разогрев, а все движения выполняются плавно, без рывков.

Зачем в хореографии отдельно работают с позвоночником

В танце позвоночник — это «стержень» корпуса: от его подвижности, контроля и стабильности зависит и осанка, и техника, и безопасность при прыжках, вращениях и наклонах. Работа с позвоночником в хореографии решает три задачи:

Формирование мышечного корсета — укрепление глубоких мышц спины и пресса, которые удерживают позвонки в правильном положении.

Развитие сегментарной подвижности — умение «включать» отдельные отделы (шейный, грудной, поясничный) по отдельности, а не сгибаться всем корпусом разом.

Контроль нейтрального положения — способность сохранять безопасную геометрию позвоночника в разных позах и при нагрузках.

Ключевые принципы выполнения

Последовательность «от простого к сложному»: сначала учатся чувствовать и контролировать позвоночник в положениях с минимальной нагрузкой (лёжа, на четвереньках), затем — в стойке и в движении.

Дыхание как инструмент: выдох помогает «собрать» корпус и стабилизировать поясницу, вдох — расширить грудной отдел и мягко удлинить позвоночник.

Изоляция и координация: сначала учатся двигать одним отделом (например, только грудной клеткой), потом соединяют это с работой ног и рук.

Отсутствие боли: любые болевые ощущения — сигнал прекратить упражнение. Допустимы только ощущения растяжения и мышечной работы.

Практика

Базовые техники и типы упражнений

Партерная гимнастика (на полу) — самый безопасный способ укрепить мышцы спины и пресса и научить детей чувствовать позвоночник. Примеры:

«Лодочка»: лёжа на животе, одновременно приподнимают руки и ноги, удерживая шею в линии со спиной. Работает разгибатель спины, тренируется контроль поясницы.

Подъём грудного отдела (без отрыва таза): лёжа на спине, плавно поднимают только верхнюю часть спины, оставляя поясницу прижатой к полу. Укрепляет мышцы верхней спины и формирует «раскрытие» грудной клетки.

Группировка и раскатка: лёжа на спине, колени к груди, затем мягко раскатываются позвонок за позвонком. Развивает гибкость и учит контролировать каждый сегмент.

Цель: научить сегментировать движение, не «ломать» поясницу и не зажимать шею.

Изоляции по отделам (часто используются в модерн-джазе и contemporary):

Изоляция шейного отдела: мягкие наклоны и повороты головы с удлинением шеи, без запрокидывания.

Изоляция грудного отдела: «волна» грудью вперёд-назад или вбок, таз и бёдра остаются неподвижными.

Работа с поясницей: аккуратные прогибы и «подкручивания» таза для ощущения нейтрального положения.

Выполняется из стойки, корпус наклоняется вперёд до горизонтали (или чуть ниже), спина остаётся прямой, таз слегка подкручен.

Развивает силу мышц-стабилизаторов и учит держать «линию» в сложных танцевальных позах.

Упражнения на четвереньках (cat/cow в мягкой хореографической подаче):

Поочерёдно мягко округляют и прогибают спину, синхронизируя движение с дыханием.

Снимает напряжение, улучшает подвижность грудного отдела и учит контролю.

Работа у станка и на середине зала:

Позиции корпуса с активной «подтянутой» поясницей и раскрытой грудной клеткой.

Вращения и туры: устойчивость корпуса и «длинная» спина критически важны для безопасности.

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

2 Тема: Движение в пространстве.

Теория

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

Практика

Умение размещать тело в сценическом пространстве.

Движение в пространстве. Освоение сценического пространства одним учащимся.

Освоение сценического пространства группой. Импровизация в сценическом пространстве.

3 Тема: Сценическая практика

Практика:

Показы, выступления на мероприятиях разного уровня.

4 Тема: (практика) Зачёт

МОДУЛЬ «Техники «партер» и «низкий полёт»

Цель – знакомство с основными базовыми техниками партерного направления современного танца и выполнение их.

Предполагаемый результат:

- Управлять процессом дыхания во взаимосвязи с движением.
- Проектная деятельность. На основе литературных произведений «Сказки и былины о

реке Волге и её городах» Выстраивать выученные связки, комбинации и танцевальные зарисовки в партерной технике верхнего и нижнего полета, в технике контемпорари, представить мини-постановку танца в различных видах стилей партерной техники.

Форма подведения итогов – защита проектов

Учебно-тематический план модуля «Техники «партер» и «низкий полёт»

№	Тема	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Понятие импровизации	2	6	8
2	«Техника «партер» в танцевальном искусстве и в спорте. Виды различных техник партера»	2	4	6
3	Партерная техника «flying low (низкого полета)» – одна из самых широко используемых техник современного танца. Стил Contemporary»	6	12	18
4	Проектная деятельность. На основе литературных произведений «Сказки и былины о реке Волге и её городах»	2	12	14
5	Защита проектов в формате отчетного концерта	-	2	2
	Итого	12	36	48

Содержание модуля «Техники «партер» и «низкий полёт»

1 Тема: Понятие импровизации

Теория

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

Практика

Этюды-импровизации на различные музыкальные темы и сюжеты.

2 Тема: «Техника «партер» в танцевальном искусстве и в спорте. Виды различных техник партера»

Теория

Несколько вариантов понятия «партер» (фр. par terre — на земле) — 1) находится на земле (полу); 2) термин, использующийся в разных видах как современного танца, так и в спорте, как правило, в борьбе, когда хотя бы один из танцующих (борцов) находится в положении лёжа (на боку, на спине, на груди), стоит на коленях, находится в положении мост или полумост. Виды партера: высокий партер (на коленях и других позициях, не лежа и не стоя) и низкий партер (лёжа). Партер как более энергозатратные движения, нежели стоя.

Использование танцором сценического пространства в партере. Приемы движения на полу – существенная часть современной хореографии – это и разогрев, stretch («растяжка»),

изоляция (во время движение одного центра, другие центры не двигаются) и упражнения свингового характера.

Свинг как «покачивание, колебание» ритмический рисунок, употребляемый в джазовом направлении, 2) парный танец и др.

Техника безопасности во время освоения техники партер. Инструктаж по техники безопасности перед занятием партерным экзерсисом.

Практика

Разминка на развитие гибкости, выносливости, силовых и скоростных качеств. Упражнения на освоение основных элементов техники партер.

4 Тема Проектная деятельность. На основе литературных произведений «Сказки и былины о реке Волге и её городах»

Теория

Творческий проект. Идея: раскрыть смысл литературного произведения средствами современной хореографии.

Ключевые аспекты:

Выбор литературного материала, четкое понимание идеи автора.

Целенаправленность. Есть чёткая цель и план её достижения.

Поисковый характер. Требуется сбор и анализ информации, выдвижение гипотез.

Практический выход. Завершается конкретным продуктом: хореографическая композиция с устным представлением либретто.

Командная или индивидуальная работа (распределение ролей).

Рефлексия. В конце участники анализируют, что получилось, а что было сложно.

Практика

Индивидуальная и групповая работа над проектом.

5 Тема (практика) Защита проектов в формате отчетного концерта

3 ВОСПИТАНИЕ

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.

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. г. Приложение №1

4. 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
<i>1. Теоретическая подготовка</i>		
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		
<i>2. Практическая подготовка</i>		
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.		
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		

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. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 20022.
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2021.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
15. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2023.

Интернет ресурсы

16. Копилка уроков – сайт для учителей <https://kopilkaurokov.ru>
17. Танцевальный Клондайк <https://vk.com/dancerussia>
18. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс <http://girshon.ru/>
19. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php

Приложение №1

Календарный план воспитательной работы на 2026-2027 уч. год

№ 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	Поздравительной флэш-моб	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8	«Дорогим и любимым!»	март	Танц-пол «Дет-мамы и бабушки»	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.

