



О="МБУ ДО ""ЦДЮТТ
""ЦДЮТТ «Импульс»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
г.о. Самара, Центр юношеского технического творчества «Импульс»
Плотников С.С., E-mail: centrimpuls@yandex.ru городского округа Самара
00e21cb328a5e00c9c

2026.10.12

16:06:36

+04'00'

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 танца»**

Направленность программы: художественная

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Срок реализации программы: 2 года

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

Самара

2026 г.

Содержание

Аннотация

1. Пояснительная записка-----стр. 4-9

Нормативно-правовая база программы. Направленность программы. Характеристика обучающихся по программе. Возраст обучающихся. 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. 11-24

Учебно-тематические план и содержание программы 2 года обучения-----стр. 25-38

3. Воспитание-----стр. 38-41

4. Методическое сопровождение программы-----стр. 41-43

Литература и Интернет ресурсы

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

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.

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- 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);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»);
- 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);

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 обучающихся: 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 12-18 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. Программа также способствует коррективке 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 танца" - 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, интеграция дополнительного образования детей и общего образования в части учебных предметов «Музыка» «Физическая культура».

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 всего курса обучения и их характеристика

Модули	Характеристика
- Азбука музыкального движения - Классический и народный танцы (ознакомление) - Основы современного танца	- дать обучающимся техники, чтобы они научились «говорить» на языке танца, где тело и музыка становятся единым целым; - содействие формированию предметно-исполнительских и духовно-нравственных качеств личности обучающегося через его самовыражение в стиле простейших элементов современного и классического танца; - формировать дружеские отношения в коллективе

Учебный план программы

№	Модуль	Кол-во часов		
		теор	прак	всего
1 год обучения				
1	Азбука музыкального движения	9	39	48
2	Классический и народный танцы (ознакомление)	8	40	48
3	Основы современного танца	8	40	48
	Итого	25	119	144
2 год обучения				
1	Азбука музыкального движения	8	40	48
2	Классический и народный танцы	8	40	48
3	Основы современного танца	12	36	48
	Итого	28	116	144

Учебно-тематические план и содержание программы

1 год обучения

МОДУЛЬ «Азбука музыкального движения»

Цель – вызвать интерес к хореографическому искусству, познакомить обучающихся с многообразием «красок» современного танца и пластики.

Предполагаемый результат: умение импровизировать под музыкальное сопровождение и

постепенно переходят к созданию собственных мини-композиций.

Формы контроля – контрольные и творческие задания, самостоятельная работа.

Форма подведения итогов – показ

Учебно-тематический план модуля «Азбука музыкального движения»

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теор	прак	всего	
1	Введение в предмет. Инструктаж по ТБ.	1	3	4	Опрос
2	Азбука музыкального движения	2	4	6	Практическая работа
3	Элементы классического танца	1	3	4	Практическая работа
4	Элементы народных танцев	2	4	6	Практическая работа
5	Музыкально-игровое творчество	1	5	6	Практическая работа
6	Основы современного танца	2	12	14	Практическая работа
7	Импровизации. Показы. Участие в конкурсных мероприятиях.	-	6	6	Самостоятельная работа
8	Зачет	-	2	2	
	Итого	9	39	48	

Содержание модуля «Азбука музыкального движения»

1 Тема Введение в предмет

Теория

Цели и задачи, содержание и форма занятий в группе. Расписание занятий (количество часов, время занятий). Внешний вид и форма одежды для занятий. Правила поведения в танцевальном зале

Практика

Игры на знакомство. Упражнения под музыку с целью ознакомления с ритмичностью учащихся. Комплекс упражнений на выносливость, гибкость. Творческие задания.

2 Тема Азбука музыкального движения

Теория

- Мелодия и движение. Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Такт и затакт

- Музыкально-ритмические упражнения: понятие музыкально-пространственные упражнения

Практика

Музыкальные упражнения, Импровизация.

Практика

- Разучивание и закрепление упражнений, направленных на развитие ритма и координации (умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку).

- Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево; повороты на месте (строевые); продвижение на углах, с прыжком (влево, вправо); фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижение по кругу (внешнему и внутреннему); звёздочка; конверт.

- Танцевальные шаги: с носка на пятку; с фигурной маршировкой; шаги в образах (животных).

3 Тема Элементы классического танца

Теория

Знания и навыки основ классического танца. Специфика танцевального шага и бега. Знакомство с позициями и положениями рук и ног. Выработка правильной осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Практика

- Упражнения у станка: разучивание и закрепление упражнений, направленных на выработку правильной осанки; на развитие эластичности, выворотности, силы мышц ног, гибкости корпуса, танцевального шага.

- Постановка корпуса (в выворотной позиции лицом к станку, со второго полугодия держась за станок одной рукой); позиции ног - 1, 2, 3, 5; постановка рук 1, 2, 3; подготовительное положение; деми плие: по 1, 2, 3 позициям; батман тандю; рон де жамб пар тер по точкам; релеве (подъём на полупальцы в 1-ой позиции); соте; пор де бра (перегибы корпуса).

- Упражнения для гибкости в партере. Разучивание и закрепление комплекса упражнений на растягивание для улучшения гибкости: «Макушку тянем к потолку»; «Пружинка»; «Книжечка»; «Угол» (попеременно каждой ногой под 45°); «Группировка»; «Покажи пяточку»; «Лодочка»; «Лягушка»; «Шпагатик».

4 Тема Элементы народных танцев

Теория

- Знакомство с культурой разных народов. Знакомство с культурой разных народов. Особенности народных движений. Характерные положения рук, особенности открывания и закрывания. Сюжеты и темы «Хоровод» и «Пляски». Костюмы. Прослушивание фольклорной музыки, песен.

Практика

- Положения, движения, комбинации. Разучивание и закрепление танцевальных элементов народных танцев, направленных на развитие творческих и созидательных способностей учащихся.
- Позиции и положения рук: 1, 2, 3; руки на поясе; подбоченившись «кисти сжаты в кулаки и поставлены на пояс»; обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу; руки свободно опущены, ладони раскрыты навстречу движению; руки убраны за спину.
- Шаги: танцевальный шаг с носка; простой шаг вперёд; переменный шаг вперёд; шаг на полупальцах; легкий бег.
- Притопы: тройной; одинарные; каблуком.
- Танцевальные движения: припадание на месте с продвижением в сторону; боковой галоп; прямой галоп; подскоки; «гармошка»; «ковырялочка».
- Танцевальные этюды, комбинации.

5 Тема Музыкальное-игровое творчество

Теория

Игра - важный метод приобщения, активизации интереса к музыке и к созданию музыкально-двигательных образов. Музыкально-творческие игры, специальные и игровые задания. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения. Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений. Условия игры. Ход и правила игры. Приёмы имитации, подражания, ролевые ситуации. Активизация внимания.

Практика

Игры и задания.

- Музыкально-творческие игры: «Нитка – иголка»; «Кот и мыши»; «Птички клюют зёрнышки».
- Специальные задания: «Угадай движение»; «Зайки прыгают»; «Мышки бегают».

- Игры на определение динамики и характера музыкального произведения: «К своим флажкам»; «Гулливер и лилипуты»; «Группа, смирно!»; «Музыкальные змейки»; «Пятнашки».

- Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений: «День – ночь»; «Запев – припев»; «Нам не страшен серый волк»; «Горелки»; «Дети и медведь»; «Трансформеры».

6 Тема Основы современного танца

Теория

- Стили и направления современной хореографии. Характер и манера исполнения современных танцев. Прослушивание современной музыки. Знание требований, предъявляемых к исполнению современных танцев: грамотность, музыкальность, выразительность. Значение правил исполнения парных и массовых танцев: понятие об интервалах; понятие о движении по линии танца и против линии танца; согласованность движений.

Практика

- Разучивание и закрепление элементов и движений танца на основе простых движений с несложной координацией направленных на развитие творческих способностей учащихся.

- Элементы танца «Весёлая зарядка»: марш на месте с хлопками рук над головой; марш вперёд и назад с движениями и положениями рук; хлопки у правого и левого плеча; движения головой: наклоны; удар пятками по 6-й позиции; прыжки на месте и в повороте.

- Элементы и движения танца «Тик-так»

Практические занятия:

- Разучивание и закрепление элементов и движений танца на основе простых движений с несложной координацией направленных на развитие творческих способностей учащихся

- Элементы танца «Тик-так»: маршеобразные шаги на месте с продвижением вперед, назад, в повороте; сгибание рук в приседании; хлопки; «завод часов»; «циферблат».

- Элементы и движения танца «Полька»: подготовка к подскоку; подъем на полупальцы; сгибание ноги; подскоки на месте в повороте, вперед и назад; боковой и прямой галоп; притопы; переступания: переменно, с продвижением вперед – назад, вправо - влево; хлопки.

Шаги: с подскоком на месте; с продвижением; в повороте; па польки по 6-й и 3-й позициям.

7 Тема Импровизации. Показы. Участие в конкурсных мероприятиях.

Практика: - Самостоятельные работы на музыкально-пластическую импровизацию, показы.

- Участие в конкурсных мероприятиях.

МОУДУЛЬ «Классический и народный танец»

Цель – сформировать прочную техническую базу и художественную выразительность через освоение двух фундаментальных направлений хореографии: классического и народного

Предполагаемый результат: знание основ хореографии классического и народного танцев и элементы пластического танца; сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Формы контроля – контрольные и творческие задания, самостоятельная работа.

Форма подведения итогов – зачёт

Учебно-тематический план модуля «Основы классического и народного танцев»

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теор	прак	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История и значение классического и народного танца	2	—	2	Опрос
2	Постановка корпуса, позиций рук и ног. Выворотность и осанка в классическом танце	1	3	4	Практическая работа
3	Экзерсис у станка: demi-plié, grand plié, battement tendu, battement tendu jeté	1	5	6	Практическая работа
4	Экзерсис у станка: rond de jambe par terre, battement frappé, battement développé, relevé	1	5	6	Практическая работа
5	Экзерсис на середине зала: port de bras, adajio, petit allegro	1	5	6	Практическая работа
6	Основы народного танца: позиции, положения рук, характер и стиль	1	3	4	Практическая работа
7	Элементы русского народного танца: шаги, дробы, вращения	1	5	6	Практическая работа
8	Элементы народного танца других национальностей (по выбору педагога)	—	4	4	Практическая работа
9	Соединение элементов классического и народного танца в учебные комбинации	—	4	4	Практическая работа
10	Работа над репертуаром: постановка учебного фрагмента (классического и народного)	—	4	4	Практическая работа
11	Зачет	—	2	2	
	Итого	8	40	48	

Содержание модуля «Основы классического и народного танцев»

1 Тема Введение в предмет

Теория

Знакомство с группой, правилами поведения в хореографическом классе, требованиями к внешнему виду (форма, обувь, причёска). Инструктаж по технике безопасности: разминка, правила работы у станка, предотвращение травм. Краткий обзор истории классического танца — от придворных танцев до академической системы. Краткий обзор народного танца как выразителя культуры, быта и характера народа. Роль классического и народного танца в формировании техники и выразительности танцовщика.

2 Тема Постановка корпуса, позиций рук и ног. Выворотность и осанка в классическом танце

Теория

Понятие о правильной постановке корпуса — основе классического танца. Пять позиций ног, три позиции рук (подготовительная, первая, третья). Понятие выворотности, подъёма стопы, «апломба». Принципы распределения веса тела.

Практика

Отработка постановки корпуса стоя и в движении. Изучение позиций ног у станка с опорой и без. Постановка и движение рук через позиции (port de bras в базовом виде). Упражнения на выворотность: «лягушка» лёжа и сидя, разворот стоп из VI позиции. Упражнения на осанку у стены и в ходьбе.

3 Тема Экзерсис у станка: demi-plié, grand plié, battement tendu, battement tendu jeté

Теория

Назначение экзерсиса у станка — развитие выворотности, силы, гибкости и устойчивости. Разбор движений: demi-plié и grand plié (полуприседание и полное приседание), battement tendu (отведение и приведение ноги), battement tendu jeté (бросок ноги на 25° и 45°). Музыкальные размеры для упражнений (2/4, 3/4, 4/4), темп, акценты.

Практика

Разминка у станка. Demi-plié и grand plié по I, II, IV, V позициям. Battement tendu вперёд, в сторону, назад — с demi-plié и без. Battement tendu jeté в тех же направлениях с фиксацией точки. Комбинации из 2–3 элементов на разный музыкальный размер. Контроль осанки, положения корпуса и рук во время исполнения.

4 Тема Экзерсис у станка: rond de jambe par terre, battement frappé, battement développé, relevé

Теория

Разбор движений: rond de jambe par terre (круг ногой по полу) — развитие выворотности тазобедренного сустава; battement frappé (ударное движение) — развитие силы и резкости; battement développé (развёрнутое медленное движение) — развитие плавности и высоты подъёма; relevé (подъём на полупальцы) — развитие силы стопы и устойчивости. Понятие en dehors и en dedans.

Практика

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans. Battement frappé вперёд, в сторону, назад — с акцентом вверх и в колено. Battement développé в тех же направлениях с удержанием на 2–4 счёта. Relevé по I и V позициям. Соединение изученных элементов в связки. Индивидуальная корректировка исполнения.

5 Тема Экзерсис на середине зала: port de bras, adagio, petit allegro

Теория

Переход от работы у станка к середине зала — повышение требования к устойчивости и самостоятельному контролю. Понятия: port de bras (движение рук в сочетании с позами), adagio (медленная часть урока — развитие плавности, связности, амплитуды), petit allegro (малые прыжки — развитие лёгкости и высоты прыжка). Виды малых прыжков: temps levé sauté, échappé, assemblé.

Практика

Port de bras — упражнения на координацию рук и корпуса. Adagio — изучение поз (croisée, effacée, écartée), переходы между позами. Petit allegro — temps levé sauté по I и V позициям, échappé на II позицию, assemblé в сторону. Простейшие комбинации на середине. Работа над лёгкостью, приземлением через demi-plié, выворотностью в воздухе.

6 Тема Основы народного танца: позиции, положения рук, характер и стиль

Теория

Отличие народного танца от классического: свобода пластики, опора на всю стопу, характерное положение рук и корпуса. Позиции ног в народном танце (свободные позиции, I прямая, II прямая, III прямая). Положения рук: на талии, сложенные на груди, раскрытые в стороны, «полет». Понятие характера и манеры исполнения: плавность, удаль, юмор, лиричность.

Практика

Постановка корпуса в характерной манере (лёгкий наклон, свободная спина). Изучение свободных и прямых позиций ног. Отработка положений рук: «на талии» (кисти собраны), «полет» (руки раскрыты мягко), «скрещённые». Упражнения на мягкость рук и пластичность корпуса. Простейшие шаги и переборы с переходом из позиции в позицию.

Тема 7. Элементы русского народного танца: шаги, дробь, вращения

Теория

Характерные особенности русского народного танца: широкий шаг, свобода корпуса, работа плечами, притопы. Виды шагов: простой шаг, переменный шаг, шаг с притопом. Понятие дроби — ритмичная работа стоп. Виды вращений: поворот на двух ногах, «верёвочка», беговое вращение. Связь движения с музыкой — акцент, синкопа.

Практика

Простой и переменный шаг с работой рук. Шаг с притопом, «ковырялочка», «гармошка», «ёлочка». Дроби: простая дробь, дробь с подскоком, «дробный дорожка». Вращения: поворот на двух ногах в V позиции (народный вариант), «верёвочка» с поворотом, беговое вращение. Соединение элементов в связки на 8–16 счётов. Работа с музыкальностью — совпадение акцентов движения с акцентами в музыке.

8 Тема Элементы народного танца других национальностей (по выбору педагога) (4 ч)

Практика

Изучение характерных элементов одного-двух народных танцев по выбору педагога (например, белорусская «Бульба» — тройной притоп, прыжки; татарский танец — мягкие движения рук, плавные вращения; молдавский танец — синкопированные шаги). Отработка базовых движений, положений рук, манеры исполнения. Соединение в учебную комбинацию. Акцент на стилистические различия с русским танцем.

9 Тема Соединение элементов классического и народного танца в учебные комбинации

Практика

Построение комбинаций, включающих элементы из обоих направлений: например, классический port de bras с переходом в народную позицию, экзерсисное battement tendu с характерным акцентом и работой корпуса. Упражнения на переключение между стилями. Работа над чистотой перехода, сохранением стиля в каждом элементе. Творческие задания: составление собственных коротких связок из изученных элементов.

10 Тема Работа над репертуаром: постановка учебного фрагмента (классического и народного)

Практика

Разучивание учебного фрагмента классического танца (адажио или allegro-комбинация на середине) и фрагмента народного танца (этюд на 32–64 счёта). Работа над рисунком танца, перестроениями, взаимодействием в группе. Отработка синхронности, музыкальности, эмоциональной выразительности. Репетиционный процесс: повторение, детальная проработка, прогон целиком.

11 Тема Зачёт

Практика

Подготовка к показу: разминка, настрой, повторение фрагментов. Генеральный прогон обоих фрагментов. Итоговый показ для педагогов, родителей или других групп. Обсуждение результатов: что получилось, над чем поработать дальше. Рефлексия обучающихся — самооценка исполнения

МОДУЛЬ «Основы современного танца»

Цель – сформировать базовые навыки современного танца: познакомить с основными техниками и приёмами движения, развить телесную осознанность, свободу пластики и творческое мышление, заложить фундамент для дальнейшего освоения хореографического искусства в направлении contemporary и смежных стилей.

Предполагаемый результат: импровизировать под музыку и в тишине, используя изученные элементы; выполнять простые связки и комбинации в стиле contemporary; работать в паре: поддерживать, передавать вес, чувствовать партнёра (базовый контакт).

Формы контроля – контрольные и творческие задания, практическая и самостоятельная работа.

Форма подведения итогов – показы

Учебно-тематический план модуля «Основы современного танца»

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теор	прак	всего	
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История современного танца	2	—	2	Опрос
2	Осанка, дыхание, ощущение центра. Работа с весом тела	1	3	4	Практическое работа
3	Изоляция частей тела. Связь изоляции с ритмом	1	3	4	Практическое работа

4	Техника Грэма: contraction и release, spiral	1	3	4	Практическое работа
5	Техника Лимона: fall and recovery, swing, tilt	1	3	4	Практическое работа
6	Работа с полом: перекаты, скольжения, опоры	1	3	4	Практическое работа
7	Вертикаль и горизонталь: перенос движения из пола в стойку и обратно	1	3	4	Практическое работа
8	Импровизация: сольная и групповая	—	6	6	Практическое работа
9	Контактная импровизация: основы работы в паре	—	4	4	Практическое работа
10	Композиция: создание собственной двигательной фразы	—	4	4	Самостоятельная работы
11	Работа над репертуаром: постановка группового фрагмента	—	6	6	Творческое задание
12	Зачёт	—	2	2	
	Итого	8	40	48	

Содержание модуля ««Основы современного танца»

1 Тема Вводное занятие. Техника безопасности. История современного танца.

Теория

Знакомство с группой, правила поведения в зале, требования к форме одежды (удобная одежда, голые стопы или носки). Инструктаж по технике безопасности: разминка, работа с полом, контактная работа, предотвращение травм коленей, спины, шеи. Краткая история современного танца: отказ от классического канона в начале XX века, свободный танец Айседоры Дункан, системы Марты Грэм, Дорис Хамфри, Хосе Лимона, Мерс Каннингема. Современный танец и contemporary. Пина Бауш и танцевальный театр. Отличие современного танца от классического и эстрадного.

2 Тема Осанка, дыхание, ощущение центра. Работа с весом тела.

Теория

Понятие «центр тела» — область живота и таза как источник движения. Роль дыхания в движении: вдох, выдох, задержка — как двигательный стимул. Понятие веса тела: перераспределение веса, перенос веса с ноги на ногу, ощущение веса в покое и в движении.

Практика

Упражнения на ощущение центра: лёжа на полу, подъём головы и плеч с выдохом, скручивания, наклоны из центра. Дыхательные практики: движение на вдохе и выдохе, «дыхательная волна» по телу. Перенос веса из стороны в сторону в стойке, по диагонали, вперёд и назад. Ходьба с осознанием переноса веса с пятки на носок и обратно. Упражнения на расслабление и снятие зажимов: «стряхивание» напряжения, «марионетка».

3 Тема Изоляция частей тела. Связь изоляции с ритмом.

Теория

Понятие изоляции — движение одной частью тела при фиксации остальных. Принципы изоляции: голова, плечи, грудная клетка, бёдра, таз, руки, стопы. Развитие координации через одновременную работу разных частей в разных ритмах. Связь изоляции с музыкальным ритмом — полиритмия.

Практика

Разминка-изоляция: последовательная проработка всех частей тела (сверху вниз). Круговые, восьмёркообразные, линейные движения каждой частью. Комбинации: голова в одном ритме, руки в другом, бёдра в третьем. Упражнения с музыкой разного ритма (4/4, 3/4, 6/8). «Зеркало» — парное упражнение на изоляцию. Связки из 4–8 движений с изоляцией на разные счёты.

4 Тема Техника Грэма: contraction и release, spiral

Теория

Марта Грэм — основоположница современной техники. Принцип «напряжение — расслабление» как основа движения. Contraction — сокращение мышц корпуса с выдохом. Release — возврат к нейтральному положению со вдохом. Spiral — спиральное закручивание корпуса вокруг оси позвоночника.

Практика

Contraction и release стоя, сидя на полу, лёжа. «Дыхание» корпуса — серия contraction и release на 4 и 8 счётов. Spiral из положения стоя и сидя — скручивание от таза вверх. Упражнения «часы» — наклоны корпуса с contraction в разных направлениях. Соединение contraction и spiral в связки. Импровизация с использованием только contraction, release и spiral — поиск выразительности внутри ограниченного набора.

5 Тема Техника Лимона: fall and recovery, swing, tilt

Теория

Хосе Лимон — продолжатель традиций Дорис Хамфри. Принцип «падение — восстановление» — использование веса и гравитации как двигателя движения. Fall —

контролируемое падение с потерей и сохранением равновесия. Recovery — возвращение в вертикаль. Swing — маятниковое движение с использованием инерции. Tilt — наклон корпуса с сохранением опоры.

Практика

Swing руками, корпусом, всей массой тела — на месте и с продвижением. Fall and recovery: падение вперёд, в сторону, назад с последующим возвратом. Tilt — наклоны в разные стороны с опорой на одну и две ноги. Комбинации swing → fall → recovery → tilt. Упражнения на инерцию: «бросок» руки или ноги и свободное возвращение. Связки с использованием инерции и гравитации.

6 Тема Работа с полом: перекаты, скольжения, опоры

Теория

Работа с полом — отличительная черта современного танца. Принцип «партнёрство с полом»: пол как опора, поверхность для движения, источник инерции. Безопасность при работе с полом: защита коленей, шеи, позвоночника. Виды движений на полу: перекаты, скольжения, опоры на руки и предплечья, спирали на полу.

Практика

Перекаты: на спине, на боку, через плечо. Скольжения на животе, на спине, на боку — с продвижением по диагонали. Опоры: на предплечья, на ладони, на ладони и стопы. Спираль на полу: скручивание из положения лёжа. «Нить» — непрерывное движение на полу с переходом из положения в положение без остановки. Соединение движений на полу в связки. Упражнения на мягкость приземления.

7 Тема Вертикаль и горизонталь: перенос движения из пола в стойку и обратно

Теория

Переход между уровнем пола и вертикалью — ключевое умение в contemporary. Понятие «уровни движения»: высокий (прыжок, стойка), средний (полуприсед, наклон), низкий (пол). Принцип непрерывности перехода — отсутствие «зависаний» и рывков при смене уровня.

Практика

Упражнения на переход: из стойки — в присед — на колени — на пол и обратно. «Волна» — непрерывное движение вниз и вверх по уровням. Тренировка мягкого приземления: из стойки в перекал, из прыжка в перекал. Связки с частой сменой уровня: 8 счётов наверху, 8 — на полу, 4 — на среднем уровне. Импровизация с заданием «менять уровень каждые 4 счёта».

8 Тема Импровизация: сольная и групповая

Практика

Свободная импровизация под разную музыку и в тишине — 2–3 минуты соло. Тематические задания: «растущее дерево», «таяние льда», «натянута нить», «огонь и вода». Структурные задания: «только руки», «только пол», «только медленно», «только на одном дыхании». Парная импровизация «диалог»: один движется — другой отвечает. Групповая импровизация «хор»: один ведёт — группа зеркалит, затем смена ведущего. Круговая импровизация: каждый поочерёдно выходит в центр на 4–8 счётов. Краткое обсуждение после каждого задания — что чувствовали, что мешало, что помогало.

9 Тема Контактная импровизация: основы работы в паре

Практика

Упражнения на доверие: «слепой и поводырь» (один с закрытыми глазами, другой ведёт), совместное падение и поддержка. Точка контакта: ладонь к ладони, спина к спине, плечо к плечу — движение с сохранением точки. Передача веса: один стоит — другой облокачивается и переносит вес, затем смена. Скольжение по спине партнёра сверху вниз и обратно. Простейшие подъёмы: поддержка на бёдрах, на спине (без сложных акробатических элементов). Парная импровизация с контактом 3–5 минут.

10 Тема Композиция: создание собственной двигательной фразы

Практика

Создание индивидуальной двигательной фразы из 16–32 счётов с использованием изученных элементов (contraction, spiral, swing, fall, работа с полом, изоляция). Структурирование: мотив — повтор — контраст — завершение. Работа в парах: показ и обратная связь — что запомнилось, что было неясно. Доработка фразы по итогам обратной связи. Показ фразы группе.

11 Тема Работа над репертуаром: постановка группового фрагмента

Практика

Разучивание группового фрагмента в стиле contemporary на 1–1,5 минуты. Фрагмент включает: работу на полу, вертикаль, смену уровней, элементы техник Грэма и Лимона, групповые перестроения и взаимодействие. Работа по частям: разучивание блоков по 8–16 счётов, соединение. Репетиционный процесс: отработка синхронности, чистоты движений, перестроений, общего дыхания. Индивидуальная работа с солистами, если предусмотрены сольные фрагменты. Прогон целиком с музыкой.

12 Тема Зачёт

Практика: итоговый показ для педагогов, родителей или других групп.

Учебно-тематические планы и содержание программы

2 года обучения

МОДУЛЬ «Азбука музыкального движения»

Цель – совершенствование и развитие хореографического мастерства средствами пластики тела.

Предполагаемый результат: основной уровень умений импровизировать под музыкальное сопровождение и постепенно переходят к созданию собственных мини-композиций.

Формы контроля – контрольные и творческие задания, самостоятельная работа.

Форма подведения итогов – показ

Учебно-тематический план модуля «Азбука музыкального движения»

№	Тема	Количество часов		
		теор	прак	всего
1	Введение в программу	2	-	2
2	Знакомство с особенностями метро – ритма.	1	3	4
3	Музыкальная структура движения	-	4	4
4	Перестроения в паре	-	4	4
5	Элементы классического танца (2 уровень)	1	3	4
6	Упражнения для гибкости в партере	-	4	4
7	Элементы народных танцев (2 уровень)	1	3	4
8	Основные элементы, движения и композиции	-	4	4
9	Основы современного танца (2 уровень)	-	8	8
10	Элементы и движения современных танцев.	-	3	4
11	Музыкально-игровое творчество	1	3	4
12	Зачёт	-	2	2
	Итого	6	42	48

Содержание модуля «Азбука музыкального движения»

1 Тема Введение в программу

Теория

Цели и задачи второго года обучения, план работы группы. Ознакомление с правилами техники безопасности.

2 Тема Знакомство с особенностями метро – ритма

Теория

Особенности метроритма, чередование сильной и слабой долей такта. Танцевальная музыка: марши, вальсы быстрые и медленные. Медленные хороводные и быстрые современные плясовые танцы. Ознакомление учащихся с характером некоторых русских тематических сюжетных песен и их интерпретация в танце.

Практика

Музыкальная пластическая импровизация.

3 Тема Музыкальная структура движенияПрактика

- Повторяется и исполняется весь материал, указанный для групп 1 года обучения, затем изучается новый:
- Акцентировка на сильную долю такта в шагах.
- Музыкальная структура движения: половинный каданс, полный каданс.
- Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.
- Прослушивание музыки: марши, вальсы в медленном и умеренном темпе.

4 Тема Перестроения в пареПрактика

Разучивание и закрепление перестроений в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу; обход без поворота; восьмерка по кругу.

5 Тема Элементы классического танца (2 уровень)Теория

Повторение упражнений в более ускоренном темпе, указанные в программе 1 года обучения. Дополнительно изучается новый материал: батман тандю, батман тандю жете, батман тандю пике, релеве в 1, 2, 3 позициях, перегибы корпуса. Правила выполнения упражнений.

Практика

- Повторение, разучивание и закрепление упражнений, направленных на выработку правильной осанки; на развитие эластичности, выворотности, силы мышц ног, гибкости корпуса, танцевального шага.
- Упражнения у станка: постановка корпуса (лицом к станку, со второго полугодия держась за станок одной рукой); позиции ног - 1, 2, 3, 4, 5; постановка рук 1, 2, 3; подготовительное положение; батман тандю с 5-ой позиции в сторону, затем вперед, позднее назад; батман тандю жете – натянутые движения с броском ноги; батман тандю пике натянутые движения ноги, колющий бросок; положение ноги на ку де пье; релеве в 1, 2, 3 позициях – подъем на полупальцы (исполняется лицом к станку); перегибы корпуса: назад, стоя лицом к станку в 1-ой позиции; прыжки – с 1-ой, 2-ой, 5-ой позиций лицом к станку.

6 Тема Упражнения для гибкости в партере

Практика

Повторение, разучивание и закрепление комплекса упражнений на растягивание для улучшения гибкости: «Макушку тянем к потолку»; «Пружинка»; «Книжечка»; «Бабочка»; «Угол» (попеременно каждой ногой на 45 градусов); «Группировка»; «Покажи пяточку»; «Ванька – встанька»; «Кошечка»; «Лодочка»; «Лягушка»; «Шпагатики».

7 Тема Элементы народных танцев (2 уровень)

Теория

Особенности народных движений (русского, украинского, восточного танцев). Точные позиции положения и движения рук и головы. Контрастность стиля народных танцев. Показ эскизов национальных костюмов.

Практика

Этюды с элементами русского, украинского, восточного танцев.

8 Тема Основные элементы, движения и композиции

Практика

- Разучивание и закрепление танцевальных элементов русского, украинского, восточного танцев направленных на развитие творческих способностей учащихся и приобщение к народному творчеству.
- Положения и движения рук: из подготовительной позиции руки открываются через 1-ю позицию во 2-ю и закрываются на талию; из положения на поясе через 1-ю позицию руки открываются во 2-ю позицию; из положения «подбоченившись» руки по очереди открываются во 2-ю позицию; вращение кистей рук во 2-ой, 3-ей позициях восточного танца.
- Движения и упражнения для головы: наклоны; повороты; развороты; круговые движения.
- Шаги: танцевальный шаг; переменный шаг.
- Притопы: всей ступней; полупальцами; каблуком; удары стопой по 6-й и 3-й позициям.
- Танцевальные движения: припадание; галоп; подскоки; «верёвочка» простая; дроби (дробная дорожка); «ковырялочка» с двойным притопом; молоточки; вращение бедрами
- «волна» (корпусом, головой); бегунец.
- Танцевальные этюды, комбинации: “Давайте танцевать”; “Хлопки”; “Нам весело”.

9 Тема Основы современного танца (2 уровень)

Теория

Характерные особенности техники и стиля танцев. Особенности техники и стиля танцев. Знание характерных особенностей изучаемых танцев. Знакомство с популярными танцевальными группами, коллективами, с новыми веяниями в хореографическом искусстве. Рассказ о выдающихся танцорах нашего времени, известных хореографах и исполнителях.

Практика

Основные движения и положения. Разучивание и закрепление танцевальных движений и положений в современном танце:

- Положения и движения рук в современном танце.
- Разновидность шагов: однонаправленные и разнонаправленные.
- Ход одинарный, боковой, переменный. Приставки. Движение ногами.
- Прыжки. Повороты. Выпады.

10 Тема Элементы и движения современных танцев

Практика

- Разучивание и закрепление элементов и движений танца, направленных на развитие творческих способностей учащихся, дальнейшее воспитание силы и выносливости.
- Элементы танца: ритмический бег с круговыми движениями рук; основной шаг (подъём на полупальцы с продвижением вперёд); повороты вправо, влево на 360 градусов; поочерёдные махи ног; выпады; прыжки; «ножницы»; «веер»; «мельница» ногами.
- Перестроения: круг; «воротца»; прочёс; линия; колона.

11 Тема Музыкально-игровое творчество

Теория

Музыкально-творческие игры, специальные и игровые задания. Музыкально-подвижные игры на определение темпа, динамики, характера и структуры музыкальных произведений. Условия игры. Ход и правила игры. Приёмы имитации, подражания, ролевые ситуации. Активизация внимания.

Практика

Материал для обучающихся второго года обучения усложняется. Совершенствуется умение детей целенаправленно находить и изменять движения для более выразительного воплощения музыкально-двигательных образов. Музыкально-двигательные образы становятся более значительными, глубокими по содержанию, более точными и сложными по форме. Работа над ними способствует росту творческой активности детей.

- Музыкально-творческие игры: «Порхающие бабочки»; «Заводные игрушки»; «Хитрая лиса».
- Специальные задания: «Нади своё место»; «Я – учитель»; «Танцевальный вечер».
- Игры на определение динамики и характера музыкального произведения: «К своим флажкам»; «Гулливер и лилипуты»; «Группа, смирно!»; «Музыкальные змейки»; «Пятнашки».
- Музыкально-подвижные игры на определение темпа, характера и структуры музыкальных произведений: «День – ночь»; «Запев – припев»; «Нам не страшен серый волк»; «Горелки»; «Дети и медведь»; «Трансформеры».

12 Тема Зачёт.

МОДУЛЬ «Классический и народный танцы»

Цель – развитие познавательного интереса к хореографии.

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

Формы контроля – контрольные и творческие задания, самостоятельная работа.

Форма подведения итогов – зачет

Учебно-тематический план модуля

«Классический и народный танцы»

Цель – углубить и расширить технический и художественный арсенал обучающихся, опираясь на базу первого года: совершенствовать исполнительское мастерство в классическом танце через усложнение экзерсиса и введение новых элементов, расширить лексику и стилистику народного танца.

Предполагаемый результат: самостоятельно разучивать и повторять комбинации по видео или по показу, анализировать собственные ошибки; уверенное взаимодействие в ансамбле — синхронность, перестроения, поддержка партнёра.

Формы контроля – контрольные и творческие задания, самостоятельная работа.

Форма подведения итогов – зачёт

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теор	прак	всего	
1	Повторение и закрепление материала 1 года. Входная диагностика	1	1	2	Творческое задание

2	Экзерсис у станка: усложнённые элементы (grand battement jeté, rond de jambe en l'air, développé у станка)	1	5	6	Практическая работа
3	Экзерсис на середине: adagio с позами, petit allegro с усложнением	1	5	6	Практическая работа
4	Вращения в классическом танце: подготовка к pirouette, soutenu, détourné	—	4	4	Практическая работа
5	Allegro: grand jeté, saut sur place, assemblé. Маленькие и большие прыжки	—	4	4	Практическая работа
6	Народный танец: расширение лексики. Русский танец — усложнённые дробы и вращения	1	3	4	Практическая работа
7	Народный танец: танцы других национальностей с акцентом на стиль и манеру	1	3	4	Практическая работа
8	Работа с реквизитом в народном танце (платок, шаль, палочка)	—	4	4	Практическая работа
9	Работа над художественным образом: анализ музыки, поиск пластики, этюд	1	3	4	Практическая работа
10	Постановка репертуара: классический и народно-сценический фрагменты	—	8	8	Практическая работа
11	Зачёт	—	2	4	
	Итого	6	42	48	

Содержание модуля

«Классический и народный танцы»

1 Тема Повторение и закрепление материала 1 года. Входная диагностика

Теория

Краткое повторение пройденного: позиции, базовые элементы экзерсиса, народные позиции и шаги. Постановка задач на год — что будем усложнять, какие новые элементы появятся. Правила безопасности при работе с вращениями и прыжками.

Практика

Комплексный урок: экзерсис у станка из базовых элементов 1 года, середина — port de bras и petit allegro, народный фрагмент. Наблюдение педагога — фиксация уровня каждого ученика для индивидуальной работы в течение года.

2 Тема Экзерсис у станка: усложнённые элементы

Теория

Разбор новых элементов: *grand battement jeté* — большой бросок ноги на 90° и выше, развитие амплитуды и силы; *rond de jambe en l'air* — круг ногой в воздухе на 45° и 90°; *battement développé* у станка — медленное развёртывание ноги в позу. Принципы наращивания амплитуды через правильную работу тазобедренного сустава, недопустимость «заваливания» корпуса.

Практика

Grand battement jeté вперёд, в сторону, назад — с акцентом на высоту и сохранение корпуса. *Rond de jambe en l'air en dehors* и *en dedans* на 45°. *Battement développé* в позах (*croisée*, *effacée*, *écartée*) с удержанием. Соединение новых элементов с пройденными в связки по 16–32 счёта. Индивидуальная корректировка — работа с зажимами, выворотностью, осанкой.

3 Тема Экзерсис на середине: *adajio* с позами, *petit allegro* с усложнением

Теория

Переход к середине — рост требования к апломбу. Понятие *adajio* как связного медленного движения — развитие плавности, амплитуды, баланса. Усложнение *petit allegro*: соединение прыжков в комбинации, добавление направлений и поворотов. Понятие «эпольман» — положения головы и корпуса в позах.

Практика

Adajio на середине: *développé* в позах с переходом, *temps lié* — связующее движение с переменной поз и направлений. *Petit allegro*: *échappé* с окончанием на одну ногу, *assemblé* с продвижением, *jeté* с шага. Комбинации из 2–3 прыжков с направлением и точкой. Контроль приземления через *demi-plié*, выворотности в воздухе.

4 Тема Вращения в классическом танце: подготовка к *pirouette*, *soutenu*, *détourné*

Практика

Подготовка к *pirouette*: «спираль» у станка — постановка в *retiré* с поворотом корпуса на 90° и 180°. *Pirouette en dehors* с VI позиции — с поддержкой у станка, затем на середине. *Soutenu* — поворот в V позиции с переступанием на полупальцы. *Détourné* — поворот на полупальцах с переступанием. Упражнения на баланс в *retiré face* и в позе. Работа со «спотом» — фиксация взгляда в точке при вращении. Типичные ошибки: потеря центра, отсутствие спота, «заваливание» на пятку.

5 Тема Allegro: grand jeté, sissonne ouverte, assemblé. Маленькие и большие прыжки

Практика

Grand jeté — большой прыжок с броском ног в шпагат в воздухе: подготовка через chassé, разбег, толчок, приземление. Sissonne ouverte — прыжок с приземлением на одну ногу, другая открытка в позу. Assemblé — прыжок с собиранием ног в V позицию в воздухе. Соединение малого и большого allegro: échappé → assemblé → grand jeté. Работа с элевацией — высотой прыжка, мягкостью приземления, выворотностью в воздухе. Упражнения на развитие прыжка: relevé, sauté, прыжковые серии.

6 Тема Народный танец: расширение лексики. Русский танец — усложнённые дроби и вращения

Теория

Развитие лексики русского танца от простых дробей к сложным: синкопированные дроби, «дробь с прокруткой», «дробный стенд». Усложнение вращений: «верёвочка» с ускорением, беговое вращение с притопом, вращение с «ковырялочкой». Связь дроби с музыкальным ритмом — синкопа, акцент, пауза.

Практика

Синкопированная дробь на месте и с продвижением. «Дробный стенд» — серия дробей в быстром темпе с остановкой. Вращение «верёвочка» с ускорением на 4 оборота. Беговое вращение с притопом на финальном обороте. Связки: дробь → вращение → притоп → фиксация позы. Работа над чёткостью ритма, звуком ударов, свободой верхней части тела при активной работе ног.

7 Тема Народный танец: танцы других национальностей с акцентом на стиль и манеру

Теория

Сравнительный анализ стилей: чем отличается испанский (фламенко-влияние) от грузинского, белорусского от украинского. Характерные позиции рук, наклоны корпуса, работа плеч, головы, мимика. Понятие «манера» как совокупность мелких стилевых деталей, отличающих один народный танец от другого.

Практика

Изучение 1–2 народных танцев (по выбору педагога): базовые шаги, положения рук, характерные движения и акценты. Сравнение манеры: один и тот же шаг выполняется в русском, белорусском и грузинском стилях — поиск различий. Работа над стилистической чистотой: положение корпуса, рук, головы, мимика, динамика. Соединение элементов в комбинацию на 16–32 счёта.

8 Тема Работа с реквизитом в народном танце

Практика

Платок: отбрасывание, переброс через плечо, встряхивание, накидывание на голову, вращение платка рукой. Шаль: набрасывание, снятие, обвивание вокруг корпуса, работа с краем шали. Палочка (в качестве упрощённой трости): вращение в ладони, отбивание ритма, переступание. Соединение работы с реквизитом и народных шагов, дробей и вращений. Творческие задания: придумать связку с реквизитом на 8–16 счётов. Реквизит как часть образа — не «дополнение», а продолжение движения.

9 Тема Работа над художественным образом: анализ музыки, поиск пластики, этюд

Теория

Понятие художественного образа в хореографии. Этапы работы: анализ музыкального произведения — характер, темп, фразировка, кульминация; поиск пластического решения — какие движения и стиль передают этот характер; создание этюда — короткой хореографической композиции с началом, развитием и финалом. Различие между «танцевальным движением» и «выразительным движением» — движение как средство, а не самоцель.

Практика

Прослушивание музыкального фрагмента — обсуждение характера, образов, настроения. Индивидуальная работа: поиск пластического решения — какие движения из изученного арсенала подходят к музыке. Создание этюда на 16–32 счёта — соло или в паре. Показ и обсуждение: передаёт ли этюд задуманный образ, что усиливает или ослабляет выразительность. Доработка. Финальный показ этюдов.

10 Тема Постановка репертуара: классический и народно-сценический фрагменты

Практика

Разучивание двух фрагментов: классического (адажио или аллегро-комбинация на середине с элементами вращений и прыжков) и народно-сценического (композиция с реквизитом, включающая дробь, вращения, характерные движения). Работа по частям: блоки по 16–32 счёта, соединение, отработка переходов. Репетиционный процесс: синхронность, чистота стиля, рисунок танца, перестроения, работа в ансамбле. Индивидуальная работа с солистами. Прогон целиком с музыкой — несколько повторений с акцентом на разные аспекты (техника, музыкальность, образ).

11 Тема Зачёт

Практика

Итоговый показ для педагогов, родителей или других групп: классический фрагмент, народно-сценический фрагмент, а также (по желанию) индивидуальные или парные этюды. Обсуждение результатов: анализ сильных сторон и зон роста, обратная связь от педагога и от зрителей. Рефлексия: самооценка прогресса по сравнению с началом года, постановка целей на следующий год.

МОДУЛЬ «Основы современного танца»

Цель – совершенствовать технические и творческие навыки, полученные на первом году обучения: углубить работу с основными техниками современного танца, расширить двигательный словарь за счёт новых элементов и связок, развить навыки композиционного мышления и сценической выразительности, подготовить обучающихся к самостоятельному созданию хореографических миниатюр и уверенному сценическому высказыванию.

Предполагаемый результат: способность создать хореографический продукт от замысла до показа — выбрать музыку, придумать структуру, распределить материал, отрепетировать

Формы контроля – контрольные и творческие задания, самостоятельная работа.

Форма подведения итогов – зачёт в формате защита проектов

Учебно-тематический план модуля «Основы современного танца»

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теор	прак	всего	
1	Повторение и закрепление материала 1 года. Входная диагностика	1	1	2	
2	Усложнённая техника Грэма: contraction в движении, spiral с переносом веса, floor work по Грэму	—	4	4	Практическая работа
3	Усложнённая техника Лимона: многонаправленные fall, swing в комбинации, suspended fall	—	4	4	Практическая работа
4	Техника Каннингема: работа в суставах, случайность как принцип, изоляция и торс	1	5	6	Практическая работа
5	Инерция, импульс и поток: непрерывное движение в пространстве	—	4	4	Практическая работа

6	Контактная импровизация: парные подъёмы и поддержки	1	3	4	Практическая работа
7	Композиция: структура, дуэт, трио. Работа с музыкой и пространством	1	7	8	Самостоятельная работа
8	Импровизация: ограничение как инструмент, <i>site-specific</i> (танец в нестандартном пространстве)	—	4	4	Самостоятельная работа
9	Проектная деятельность. Работа над репертуаром: постановка сольной миниатюры	—	4	4	Творческое задание
10	Работа над репертуаром: постановка группового номера	—	4	4	Практическая работа
11	Защита проектов в формате отчетного концерта	—	4	4	
	Итого	4	44	48	

Содержание модуля «Основы современного танца»

1 Тема Повторение и закрепление материала 1 года. Входная диагностика

Теория

Краткое повторение пройденного: базовые принципы техник Грэма и Лимона, изоляция, работа с весом и полом, основы импровизации и контактной импровизации. Обсуждение задач второго года: усложнение техники, введение новой системы (Каннингем), работа над композицией и репертуаром. Правила безопасности при парных подъёмах.

Практика

Комплексный урок: разминка с изоляцией, экзерсис на contraction и spiral, связка на полу, короткая импровизация. Наблюдение педагога — фиксация уровня каждого ученика для индивидуальной работы.

2 Тема Усложнённая техника Грэма: contraction в движении, spiral с переносом веса, floor work по Грэму

Практика

Contraction и release в движении по пространству — с шагом, с падением, с подъёмом. Spiral с переносом веса из стойки в пол и обратно. «Спиральный пережат» — скручивание корпуса на полу с продвижением. Усложнённые связки: contraction → spiral → падение на пол → подъём через spiral. Упражнения на скорость и амплитуду contraction. Работа над дыханием

как двигателем contraction и release. Импровизация с использованием только техники Грэма — поиск выразительности внутри системы.

3 Тема Усложнённая техника Лимона: многонаправленные fall, swing в комбинации, suspended fall

Практика

Fall в нескольких направлениях с быстрым recovery — серия падений без паузы. Swing в комбинации: руки — корпус — вся масса тела в едином потоке. Suspended fall — задержка в точке падения перед возвратом, игра с балансом на грани. Комбинации: swing → suspended fall → recovery → tilt → swing. Упражнения на инерцию и поток — непрерывное движение с использованием веса на 32–64 счёта без остановки. Связки с продвижением по диагонали и сменой уровня.

4 Тема Техника Каннингема: работа в суставах, случайность как принцип, изоляция и торс

Теория

Мерс Каннингем — новатор, отделивший танец от музыки и сюжета. Принципы: движение ради движения, работа в суставах (сгибание-разгибание как чистая форма), торс как самостоятельный объект, случайность в композиции (бросок монеты, случайный порядок фраз). Отличие от Грэма (нет эмоционального центра — contraction) и Лимона (нет веса-гравитации как драматургии).

Практика

Работа в суставах: изоляция локтей, запястий, коленей, голеностопов — чёткие сгибания и разгибания. Торс: независимое движение корпуса при фиксированных ногах и руках. Комбинации суставных движений в быстром темпе. «Случайность»: упражнение с карточками — на каждой написано движение, направление, уровень, темп; ученики вытягивают и составляют комбинацию. Импровизация с принципом случайности — порядок фраз определяется броском кубика. Сравнение ощущений в технике Каннингема и Грэма/Лимона — обсуждение.

5 Тема Инерция, импульс и поток: непрерывное движение в пространстве

Практика

Упражнения на инерцию: «бросок» тела в пространство и свободное продолжение движения до естественной остановки. Импульс: одно движение порождает серию — тело «догоняет» брошенную часть. Поток: непрерывная смена движений, уровней и направлений на 64–128 счётов без паузы. Связки с использованием всех изученных техник — Грэм, Лимон, Каннингем — в едином потоке. Упражнение «река»: группа движется по

залу в едином потоке, каждый продолжает движение предыдущего, возникает коллективная инерция. Работа с темпом: замедление и ускорение потока без потери непрерывности.

6 Тема Контактная импровизация: парные подъёмы и поддержки

Теория

Принципы безопасного подъёма: центр тяжести, опорная поверхность, распределение веса, коммуникация через точку контакта. Роль «базы» (того, кто поднимает) и «верхуши» (того, кого поднимают) — смена ролей. Подготовка тела к подъёмам: укрепление кора, ног, рук.

Практика

Базовые подъёмы: поддержка на бёдрах («стол»), подъём на спину, подъём с переходом на плечо. Скользящие подъёмы: один скользит по телу партнёра снизу вверх и оказывается на плече. Вращение в контакте: точка контакта перемещается по телу при вращении. Смена ролей: тот, кого поднимали, становится базой — без паузы. Парная импровизация с 2–3 подъёмами и свободным переходом между ними. Безопасность: тренировка мягкого приземления, «стоп-сигнал» — словесный и телесный сигнал остановки.

7 Тема Композиция: структура, дуэт, трио. Работа с музыкой и пространством

Теория

Принципы построения развёрнутой композиции: вступление (задание темы), развитие (вариации, контрасты), кульминация (точка напряжения или разрешения), финал (завершение или открытый конец). Работа с пространством: диагонали, круги, линии, точки, фронт и спина. Работа с музыкой: следование, контраст, тишина, опережение или запаздывание. Понятие «канон», «унисон», «контрапункт» в хореографии.

Практика

Создание дуэта на 1–1,5 минуты: выбор музыки, обсуждение темы, составление структуры. Использование: контраст (один быстро — другой медленно), канон (один начинает — другой повторяет с отставанием), контакт (точки соприкосновения, передачи веса). Создание трио: распределение ролей (солист — дуэт — ансамбль), работа с рисунком в пространстве. Показ и обратная связь на каждом этапе: замысел — черновик — доработка — финальный вариант. Упражнение «перестановка»: поменять местами фрагменты композиции и посмотреть, как меняется смысл.

8 Тема Импровизация: ограничение как инструмент, site-specific

Практика

Импровизация с ограничениями: «только одна часть тела», «только на полу», «только в медленном темпе», «без рук», «только по диагонали». Обсуждение: как ограничение усиливает креативность. Site-specific: выход в нестандартное пространство (коридор,

лестница, улица, окно) — импровизация в ответ на архитектуру и атмосферу места. Упражнение «диалог с пространством»: тело реагирует на стены, пол, наклон, звук, свет. Групповая импровизация в новом пространстве — поиск взаимодействия с местом и друг с другом.

9 Тема Работа над репертуаром: постановка сольной миниатюры (

Практика

Создание сольной миниатюры на 1,5–2 минуты. Этапы: выбор музыки, определение образа или настроения, составление структуры (вступление — развитие — кульминация — финал). Использование изученных техник и элементов: contraction, spiral, fall, swing, работа с полом, изоляция, суставная работа, смена уровней. Работа над деталями: темп, паузы, взгляд, дыхание, фразировка. Показ педагогу на каждом этапе, корректировка. Финальный прогон соло с музыкой.

10 Тема Работа над репертуаром: постановка группового номера

Практика

Постановка группового номера (для всей группы или подгруппы) на 2–3 минуты. Композиция включает: соло, дуэт, ансамблевые фрагменты, контактные элементы, работу с уровнями и пространством. Разучивание блоков по 16–32 счёта, соединение. Репетиционный процесс: синхронность в унисоне, чистота в каноне, взаимодействие в контактных фрагментах, перестроения и рисунок. Работа над общим дыханием и темпом. Прогон целиком с музыкой — несколько повторений с акцентом на разные аспекты (композиция, техника, выразительность, ансамбль).

11 Тема (практика) Защита проектов в формате отчетного концерта

Практика

Итоговый показ для педагогов, родителей или других групп. Обсуждение: что получилось, что было трудно, что хотелось бы развить. Рефлексия: самооценка прогресса по сравнению с началом года, обратная связь друг другу. Заполнение анкеты или устное обсуждение: «как изменился мой танец за два года», «что я умею создавать сам», «что мне ещё хочется узнать».

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.		
<i>4. Учебно-коммуникативные умения:</i>		
слушать и слышать педагога		
выступать перед аудиторией		
строить доброжелательные отношения со сверстниками и взрослыми		
<i>5. Учебно-организационные умения и навыки</i>		
умение организовать своё рабочее (учебное) место		
навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и на концертной площадке		
умение аккуратно выполнять работу		
<i>6. Предметные достижения</i>		
на уровне образовательного учреждения		
на уровне района, города		
на всероссийском уровне		
на международном уровне		
<i>7. Личностное развитие</i>		
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.