

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Дом детского творчества №3»

Рекомендована  
педагогическим советом  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
протокол № 1 от 26.08.2019 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3  
от 02.09.2019 г.  
№ 01-11-86/22

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Современный танец»

**Адресат программы:** дети 10-16 лет

**Срок реализации:** 2 года

**Разработчик программы:**

Лыкова Анастасия Викторовна

Зуева Оксана Александровна

Романова Яна Андреевна

Педагоги дополнительного образования

г. Иркутск, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2.Объём, содержание программы.....	5
3.Планируемые результаты.....	8
4.Учебный план.....	9
5. Учебно-тематический план .....	10
6. Календарный учебный график .....	16
7.Оценочные материалы.....	17
8.Методическое обеспечение.....	18
9.Условия реализации программы.....	20
10.Список литературы.....	21
Приложения.....	22

## Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
- Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);
- Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015

**Направленность:** художественная.

### Актуальность и педагогическая целесообразность

Дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в развитии творческого потенциала, удовлетворении индивидуальных потребностей, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей и подростков в свободное время.

Искусство и культура играют значимую роль в воспитании подрастающего поколения, в формировании его мировоззрения.

Главная линия программы заключается в творческой самореализации ребенка. Она дает ребёнку и педагогу возможность избрать свободный путь познания хореографического искусства. Активизация и развитие творческих способностей детей являются неотъемлемой частью образовательного процесса. По каждому году обучения для учеников предусмотрены творческие задания, это развивает инициативу, творчество, способствует самоактуализации личности.

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Во-первых, танец – это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру.

Во-вторых – искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Танец является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Танцевальное искусство учит детей красоте и выразительности движений.

Основой занятий в танцевальной студии по ДОП является систематическое и последовательное обучение и развитие. Данная программа создана с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Содержание занятий включает тренировочные упражнения и танцевальные движения современного, эстрадного и спортивного танца, что способствует развитию танцевальности обучающихся.

Программа направлена на бесконечный творческий поиск, позволяя одновременно осуществлять три части педагогического воздействия - воспитание, обучение, оздоровление.

Программой предусмотрена входная диагностика, на основе которой обучающийся может поступить на второй минуя первый или прийти в середине учебного года. (Входная диагностика находится в приложении).

### **Отличительные особенности программы**

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя всё сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими – то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь её новые ритмы, новые манеры, в общем создаёт новую пластику.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердца. Поэтому современное направление в хореографическом искусстве так близко и интересно молодому поколению.

**Адресат программы:** дети 10-16 лет

**Срок освоения программы:** 2 года

**Форма обучения:** очная

**Режим занятий:**

**1 год обучения** – 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (дети 10 – 13 лет), всего 216 часов.

**2 год обучения** - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (дети 13 - 16 лет), всего 216 часов.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических и творческих способностей обучающихся средствами современного хореографического искусства.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- сформировать знания в области хореографического искусства, познакомить с историей танцевальной культуры;
- сформировать основные исполнительские навыки современной, эстрадной и спортивной хореографии;
- познакомить с танцевальными традициями народов мира и региональными особенностями хореографической культуры.

**Развивающие:**

- развивать творческое мышление;
- развивать умения самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- развивать гибкость, пластичность, координацию и ориентацию в пространстве.

**Воспитательные:**

- воспитать умение контролировать своё поведение, рефлексии своих действий;
- формировать сценическую культуру и художественный вкус;
- способствовать естественному преодолению всевозможных психофизиологических барьеров;

- способствовать развитию толерантности, общения, активной созидательной жизни, развитию культурного уровня детей;

-воспитывать самостоятельность и навыки коллективной деятельности.

## **Объём, содержание программы**

**Объём:** количество учебных часов, необходимых для освоения программы 432 часа.

### **Содержание первого года обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

- 1.История возникновения танца.
- 2.Выявление данных ребёнка.
- 3.Инструктаж по технике безопасности:

- Правила поведения на уроке.
- Пожарная безопасность
- Дорожная безопасность

#### **Раздел 2. Элементы классической аэробики (30 часов)**

Основные и базовые движения ногами, руками и выполнение упражнений на развитие др. групп мышц.

#### **Раздел 3. Акробатика, йога (20 часов)**

##### ***Теория.***

Беседа: Йога- система физической, умственной и духовной тренировки.

##### ***Практические занятия.***

Акробатическая подготовка: кувырки вперёд-назад, в сторону, с разножкой, мостик, стойка на руках, постановка рук при выполнении колеса, колесо.

Йога: Основные базовые позы, перевёрнутые позы, асаны в положении стоя, сидя, лёжа, с поворотом туловища, скручивания туловища, (поза «горы», поза «дерева»), поза вытянутого треугольника, поза воина, поза «Тадасана».

Постановка дыхания.

#### **Раздел 4. Элементы спортивного танца. (30 часов)**

##### ***Теория.***

Просмотр видео материала соревнований и чемпионатов спортивных танцев

##### ***Практические занятия.***

Общая физическая подготовка.

Выполнение упражнений на развитие опорно- двигательного аппарата: упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса, подвижности плечевых суставов, упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, для развития выворотности ног и танцевального шага, для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, укрепление мышц брюшного пресса, увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, для улучшения подвижности коленных суставов, для растяжки и формирования танцевального шага, на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для исправления осанки.

#### **Раздел 5. Элементы эстрадного танца (30 часов).**

##### ***Теория.***

Эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Знакомство с основными направлениями эстрадного танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

##### ***Практические занятия.***

## Позы

- Основные элементы танца джаз-модерн («изоляция», «положения собаки», «table top»)

## Вращения

- Подготовка к вращениям по точкам
- Подготовка к вращениям на месте – туры
- Вращения в продвижение – шене

## Прыжки

- На месте и в продвижении по диагонали в координации с руками (трамплинный, разножка, лягушка, поджатый, подскок, перескок, па-де-ша)
  - Махи ногами на месте вперёд, в сторону, назад, крестом через па – де – буре переход.
  - Махи ногами в продвижении по диагонали вперёд, в сторону, назад, крестом в координации с руками.

## **Раздел 6. Элементы современного танца (50 часов).**

### **Теория.**

Основы современного танца, история его зарождения, основные стили и направления:

Т.к. современный танец «пришёл» из США, то терминология современного танца на английском языке.

Перевод терминологии на русский язык в процессе обучения, объяснение её значения, характер исполнения.

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

### **Практические занятия.**

Постановка позиции рук и кисти в современном танце:

Изучение параллельных и обратных позиции ног

Знакомство и изучение основных танцевальных стилей в современной хореографии.

- Танцевальный стиль «Хип-хоп»: Основные шаги, прыжки, базовые движения, комбинации.
- Танцевальный стиль Jazz – street: Основные шаги, прыжки, базовые движения, комбинации
- Танцевальный стиль «Тек-тоник»: Основные шаги, базовые движения руками и ногами, комбинации.

## **Раздел 7. Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа (30 часов)**

1) «Ура, в школу»

2) «Снежная история»

3) «Весёлая переменка»

## **Раздел 8. Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях (20 часов)**

### **Теория.**

Знакомство с правилами сценической культуры. Правила поведения на сценической площадке, за кулисами и в зрительном зале.

### **Практика.**

Получение сценического опыта через знакомство с различными сценическими площадками. Совершенствование исполнительского мастерства.

## **Раздел 9. Промежуточная аттестация (4 часа)**

## **Содержание второго года обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)**

1.История возникновения танца.

2.Выявление данных ребёнка.

3.Инструктаж по технике безопасности:

- Правила поведения на уроке.
- Пожарная безопасность
- Дорожная безопасность

## **Раздел 2. Элементы классической аэробики (20 часов)**

### ***Теория.***

Знакомство с основными понятиями опорно – двигательного аппарата.

### ***Практические занятия.***

Продвинутый уровень: движения ногами, руками и выполнение упражнений на развитие др. групп мышц.

## **Раздел 3. Акробатика, йога (18 часов)**

### ***Теория.***

Беседа: Йога- система физической, умственной и духовной тренировки.

### ***Практические занятия.***

Акробатика:

- стойка на голове и руках
- дорожка
- циркуль
- стойка на руках упор локтями в бедро и колено
- мельница ногами.

Йога. Упражнения в положении стоя, сидя.

## **Раздел 4. Элементы спортивного танца. (16 часов)**

### ***Теория.***

Просмотр видео материала соревнований и чемпионатов спортивных танцев

### ***Практические занятия.***

**Прыжки:**

- Укрепление пальцев ног, развитие силы бедра, эластичности движений, ориентировки в пространстве. Прыжки в высоту, в длину.
- Прыжки вверх на возвышение. Выполнять толчком двух ног с помощью маха руками вверх, повторять 10 - 20 раз. Высоту прыжков увеличивать постепенно.
- Простые прыжки «мячики»

## **Раздел 5. Элементы эстрадного танца (16 часов).**

### ***Теория.***

Знакомство с основными направлениями эстрадного танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

### ***Практические занятия.***

Упражнения stretch – характера; свингового характера;)

Упражнения для развития позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll, contraction, release, tilt;

Уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях);

Основные передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения.

## **Раздел 6. Элементы современного танца (60 часов)**

***Теория.*** Беседа «Принципы и особенности исполнения современных танцев». Эмоции, как основное средство выразительности в танце. Техника безопасности во время исполнения упражнений.

### ***Практические занятия.***

Работа над основными техническими приёмами современного танца. Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца. Выполнение упражнений для

рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве. Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции. Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. Знакомство с круговыми движениями в суставах «локомотор». Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.

#### **Раздел 7. Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа (40 часов)**

- 1) Ретро стиль «Линди-Хоп» «Стиляги».
- 2) Стиль «Индиано-фанк»: танец «Индийские мотивы».
- 3) Танец в стиле Диско.

#### **Раздел 8. Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях (40 часов)**

##### ***Теория.***

Знакомство с правилами сценической культуры. Правила поведения на сценической площадке, за кулисами и в зрительном зале.

##### ***Практические занятия.***

Получение сценического опыта через знакомство с различными сценическими площадками. Совершенствование исполнительского мастерства.

#### **Раздел 9. Промежуточная аттестация (4 часа)**

### **Планируемые результаты:**

#### **Обучающийся на этапе освоения программы 1 год обучения**

**должен знать:**

##### **Знать:**

- правила исполнения выученных движений по всем пройденным танцевальным стилям;
- названия и отличительные черты современных танцевальных стилей;
- основные положения рук и ног;
- названия основных движений;

##### **Уметь:**

- легко и грамотно исполнять основные движения и шаги современного танца;
- выполнять простейшие танцевальные технические действия;
- согласовать свои движения с музыкой выразительно, свободно, ритмично под неё двигаются;
- выполнять различные виды передвижений по залу, иметь определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- быть готовыми к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

#### **Обучающийся на этапе освоения программы 2 года обучения должен:**

##### **Знать:**

- элементы классической аэробики;
- элементы спортивного танца;
- элементы эстрадного танца;
- элементы современного танца;
- правила исполнения изучаемых движений и техники в современном танце;
- правила поведения при работе друг с другом и в группе;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

##### **Уметь:**

- точно и правильно выполнять движения изучаемых стилей и направлений современного танца;



- согласовывать одновременную работу групп мышц, участвующих в движениях современного танца;
- выполнять упражнения на импровизацию в танце, на координацию;
- анализировать свои ошибки и ошибки друг друга;
- взаимодействовать на сценической площадке в ансамбле, сохранять рисунок танца;
- преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- выстраивать эмоциональный образ в танце

## Учебный план

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов тем.	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводные занятия	2	0	2	
2	Элементы классической аэробики.	7,5	22,5	30	
3	Акробатика, йога	5	15	20	
4	Элементы спортивного танца.	7,5	22,5	30	
5	Элементы эстрадного танца.	7,5	22,5	30	
6	Элементы современного танца	12,5	37,5	50	
7	Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.	7,5	22,5	30	
8	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.	0	20	20	
9	Промежуточная аттестация	0	4	4	Открытый урок, отчётный концерт.
<b>Итого</b>		<b>49,5</b>	<b>166,5</b>	<b>216</b>	

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов тем.	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводные занятия	2	0	2	
2	Элементы классической аэробики.	5	15	20	
3	Акробатика, йога	4,5	13,5	18	
4	Элементы спортивного танца.	4	12	16	
5	Элементы эстрадного танца.	4	12	16	
6	Элементы современного танца	15	45	60	
7	Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.	10	30	40	
8	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.	0	40	40	
9	Промежуточная аттестация	0	4	4	Открытый

					урок, отчётный концерт.
<b>Итого</b>		<b>44,5</b>	<b>171,5</b>	<b>216</b>	

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Вводные занятия:</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	• Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке.	1	0	2
	• Правила дорожного движения. Пожарная безопасность.	1	0	
<b>2</b>	<b>Элементы классической аэробики.</b>	<b>7,5</b>	<b>22,5</b>	<b>30</b>
	• Основные шаги классической аэробики: March, V – Step. Step – Touch, Cross – Step, Plie Touch, Pivot Turn, дабл Step – Touch, Push Touch, Lunge.	7,5	22,5	30
<b>3</b>	<b>Акробатика, йога</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
	<b>Акробатика:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения в начале занятия. Разогрев мышц и суставов конечностей для выполнения более сложных динамических упражнений.</li> <li>• <b>Кувьрки вперед</b> Количество: 6-8 кувьрков подряд. Выполнение: после отталкивания держать ноги прямые, следить за плотной группировкой.</li> <li>• <b>Кувьрок вперед - прыжок вверх.</b> Количество: 6-8 раз подряд. Выполнение: в прыжке полное разгибание ног /без прогиба в спине/руки узко вверху — прямые.</li> <li>• <b>Кувьрки назад.</b> Количество: 6-8 подряд. Выполнение: быстрая постановка рук под плечи, можно делать без группировки.</li> <li>• <b>Кувьрки назад – согнувшись.</b> Количество:5-6 раз подряд.</li> <li>• <b>Кувьрки в сторону</b> Количество:6-8 подряд</li> <li>• <b>стойка на лопатках</b></li> <li>• <b>колёсико</b></li> <li>• <b>мостик</b></li> <li>• <b>стойка на руках у стены</b></li> <li>• <b>колесо.</b></li> </ul> <b>Йога:</b>	0,5	2,5	3
		0,5	1,5	2
		0,5	1,5	2
		0,5	1,5	2
		0,5	3,5	4

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа: Йога- система физической, умственной и духовной тренировки.</li> <li>• Упражнения в положении лёжа. Перевернутые позы.</li> </ul>	2	0	2
		0	3	3
<b>4</b>	<b>Элементы спортивного танца.</b>	<b>7,5</b>	<b>22,5</b>	<b>30</b>
	Упражнения на развитие опорно – двигательного аппарата. Ознакомление с элементами обще – физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для развития гибкости шеи</li> <li>• упражнения для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов</li> <li>• упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья</li> <li>• упражнения для развития растяжки</li> <li>• упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья</li> <li>• упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедр</li> <li>• упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и на улучшение гибкости позвоночника</li> <li>• упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.</li> <li>• Работа с предметами: обруч, помпоны болельщика.</li> </ul>	0,5 1  1 0,5 1 1 1 0,5 1	1,5 3  3 1,5 3 3 3 1,5 3	2 4  4 2 4 4 4 2 4
<b>5</b>	<b>Элементы эстрадного танца.</b>	<b>7,5</b>	<b>22,5</b>	<b>30</b>
	<b>Позы</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные элементы танца джаз-модерн («изоляция», «положения собаки», «table top»)</li> </ul>	2,5	7,5	10
	<b>Вращения</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка к вращениям по точкам</li> <li>• Подготовка к вращениям на месте – туры</li> <li>• Вращения в продвижение – шене</li> </ul>	1,5	4,5	6
	<b>Прыжки</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На месте и в продвижении по диагонали в координации с руками (трамплинный, разножка, лягушка, поджатый, подскок, перескок, па-де-ша)</li> </ul>	2	6	8
	<b>Махи</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Махи ногами на месте вперёд, в сторону, назад, крестом через па – де – буре переход.</li> <li>• Махи ногами в продвижении по диагонали вперёд, в сторону, назад, крестом в координации с руками.</li> </ul>	1,5	4,5	6

6	Элементы современного танца	12,5	37,5	50
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка позиции рук и кисти в современном танце:</li> <li>• Изучение параллельных и обратных позиции ног</li> <li>• contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)</li> <li>• bodi roll – скручивание тела</li> <li>• stretch – тянуть, растягивать</li> <li>• flex, point – сократить, вытянуть</li> <li>• flat back – плоская спина</li> <li>• skate – скольжение и т.д.</li> </ul>	3,5	9,5	13
	<p><b>Танцевальный стиль «Хип-хоп»: Основные шаги, прыжки, базовые движения, комбинации.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Пружинка»</li> <li>• «Кач» на месте, с маршем, с продвижением вперёд, назад, из стороны в сторону</li> <li>• Основной шаг «Бегущий человек» (назад, в сторону), в комбинации( в повороте по точкам 3,5,7,1).</li> <li>• Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.</li> </ul>	3	9	12
	<p><b>Танцевальный стиль Jazz – street: Основные шаги, прыжки, базовые движения, комбинации:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jazz – street.</li> <li>• Jazz – street principal step (основной шаг)</li> <li>• Jazz – street cross step (перекрёстный)</li> <li>• Jazz – street cross step – 2 (с переступанием)</li> <li>• Straight jazz – street (прямой)</li> <li>• Jazz – street put down step (с заносом ноги)</li> <li>• Jazz – street double put down step (с двойным заносом ноги)</li> <li>• Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.</li> </ul>	3	10	13
	<p><b>Танцевальный стиль «Тек-тоник»: Основные шаги, базовые движения руками и ногами, комбинации.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Провороты в локтях на уровне II позиции к себе от себя</li> <li>• «Петля» руками</li> <li>• «Захват головы» вперёд, назад</li> <li>• «Считаем деньги»</li> <li>• «Камень в колодец»</li> <li>• «Мельница»</li> <li>• Выбросы рук вверх, в низ.</li> <li>• «Кач» (перекаты со всей стопы на пятки)</li> <li>• Повороты носков из параллельной II поз. в выворотную</li> <li>• Повороты носков во внутрь в обратную</li> <li>• «Гармошка»</li> </ul>	3	9	12

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бытовой шаг</li> <li>• Шаг с припаданием</li> <li>• Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.</li> </ul>			
<b>7</b>	<b>Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.</b>	<b>7,5</b>	<b>22,5</b>	<b>30</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику.</li> <li>• Работа над эмоциональной подачей материала</li> <li>• Выполнение упражнений на импровизацию.</li> <li>• Выполнение упражнений на координацию</li> <li>• Изучение рабочей комбинации в современном стиле</li> </ul>	1,5	4,5	6
		1,5	4,5	6
		1,5	4,5	6
		1,5	4,5	6
		1,5	4,5	6
<b>8</b>	<b>Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Концертно-конкурсные номера</li> </ul>	0	20	20
<b>9</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>49,5</b>	<b>166,5</b>	<b>216</b>

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>Вводные занятия:</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроке.</li> <li>• Правила дорожного движения. Пожарная безопасность.</li> </ul>	1	0	2
		1	0	
<b>2</b>	<b>Элементы классической аэробики.</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные шаги классической аэробики: Cha – Cha – Cha, Heel Dig, Leg Lift, Mambo, Straddle, Squat, Knee Lift, Hopscotch, Grapevine.</li> </ul>	5	15	20
<b>3</b>	<b>Акробатика, йога</b>	<b>4,5</b>	<b>13,5</b>	<b>18</b>

	<p><b>Акробатика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стойка на голове и руках</li> <li>• дорожка</li> <li>• циркуль</li> <li>• стойка на руках упор локтями в бедро и колено мельница ногами.</li> </ul> <p><b>Йога.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа: Йога- система физической, умственной и духовной тренировки.</li> <li>• Упражнения в положении стоя, сидя.</li> </ul>	2,5	9,5	12
		2	0	2
		0	4	4
<b>4</b>	<b>Элементы спортивного танца.</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
	<p><b>Прыжки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление пальцев ног, развитие силы бедра, эластичности движений, ориентировки в пространстве. Прыжки в высоту, в длину.</li> <li>• Прыжки вверх на возвышение. Выполнять толчком двух ног с помощью маха руками вверх, повторять 10 - 20 раз. Высоту прыжков увеличивать постепенно.</li> <li>• Простые прыжки «мячики»</li> </ul>	1,5	4,5	6
		1,5	4,5	6
		1	3	4
<b>5</b>	<b>Элементы эстрадного танца.</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>
	<p>Основные передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изучение основных движений ногами Kick вперед, назад, в сторону, скрестный, двойной.</li> <li>• Прыжки «Джек»</li> <li>• Перескок из стороны в сторону, вперед, назад, по квадрату.</li> </ul> <p><b>Туры</b> – вращения; учимся держать точку и развиваем устойчивость.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понятие «держать точку»</li> <li>• Координация при вращении</li> <li>• Полуповорот, полный поворот</li> <li>• Отработка техники поворота</li> <li>• Темп вращения</li> <li>• Виды вращений</li> <li>• Вращения по диагонали</li> <li>• Вращения на п/п – шене</li> <li>• Упражнения stretch – характера; свингового характера;)</li> <li>• Упражнения для развития позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll, contraction, relese, tilt;</li> <li>• Основные уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях);</li> </ul>	1	3	4
		3	9	12

6	<p><b>Элементы современного танца</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа «Принципы и особенности исполнения современных танцев».</li> <li>• Беседа «Эмоции, как основное средство выразительности в танце».</li> <li>• Работа над основными техническими приёмами современного танца.</li> <li>• Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца.</li> <li>• Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке.</li> <li>• Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс.</li> <li>• Передвижение в пространстве.</li> <li>• Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой.</li> <li>• Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции.</li> <li>• Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°.</li> <li>• Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой.</li> <li>• Знакомство с круговыми движениями в суставах «локомотор».</li> <li>• Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.</li> </ul>	15	45	60
7	<p><b>Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.</b></p>	10	30	40

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие артистизма у детей: упражнения на мимику.</li> <li>• Работа над эмоциональной подачей материала</li> <li>• Выполнение упражнений на импровизацию.</li> <li>• Выполнение упражнений на координацию</li> <li>• Изучение рабочей комбинации в современном стиле</li> </ul>	2	6	8
		2	6	8
		2	6	8
		2	6	8
		2	6	8
<b>8</b>	<b>Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Концертно-конкурсные номера</li> </ul>	0	40	40
<b>9</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>44,5</b>	<b>171,5</b>	<b>216</b>

### Календарный учебный график

#### 1 год обучения

№	Разделы и темы										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
<b>1</b>	Вводные занятия:	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
<b>2</b>	Элементы классической аэробики.	4	4	4	4	2	4	4	4	0	30
<b>3</b>	Акробатика, йога	4	4	2	2	2	2	2	2	0	20
<b>4</b>	Элементы спортивного танца.	1	5	5	5	4	4	3	3	0	30
<b>5</b>	Элементы эстрадного танца.	4	4	4	4	2	4	4	4	0	30
<b>6</b>	Элементы современного танца	6	7	7	7	6	7	4	4	2	50
<b>7</b>	Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.	0	2	2	2	3	3	4	4	10	30
<b>8</b>	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.	0	0	0	0	0	0	5	5	10	20
<b>9</b>	Промежуточная аттестация	0	0	0	2	0	0	0	0	2	4
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

#### 2 год обучения



№	Разделы и темы										Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Вводные занятия:	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
2	Элементы классической аэробики.	2	4	4	4	2	1	2	1	0	20
3	Акробатика, йога	2	2	2	2	2	2	3	3	0	18
4	Элементы спортивного танца.	2	2	2	1	3	3	3	0	0	16
5	Элементы эстрадного танца.	2	2	2	2	3	3	2	0	0	16
6	Элементы современного танца	5	8	10	7	6	6	5	11	2	60
7	Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.	4	4	2	4	2	4	5	5	10	40
8	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.	2	4	2	4	1	5	6	6	10	40
9	Промежуточная аттестация	0	0	0	2	0	0	0	0	2	4
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

### Оценочные материалы

Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

В таблицах мониторинга социализации и уровня обучения фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы.

Оценка результатов выставляется по трёхбалльной шкале: 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Диагностические таблицы фиксируют результаты детей, полученные по итоговым занятиям на протяжении всего учебного года. Общий уровень определяется путем суммирования балльной оценки и деления этой суммы на количество отслеживаемых параметров (приложение 1,2), также проводится изучение индивидуального уровня социализации обучающихся (приложение 3).

Проведенная диагностика позволяет увидеть и проанализировать динамику уровня индивидуального развития обучающегося, занимающихся в творческом объединении, что позволяет в дальнейшем вносить корректировку в дополнительную общеразвивающую программу.

Целью диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, творческого и личностного развития учащихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

В ходе диагностики по дополнительной общеразвивающей программе «Хореография» отслеживаются показатели:

- **физического развития:** выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений;
- **творческого развития:** музыкальный слух, эмоциональность, воображение, креативность мышления;
- **социализации:** культура поведения в коллективе, нравственность, гуманность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, активность, организаторские способности, коммуникативные навыки;
- **уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

При проведении текущего контроля для выявления эффективности освоения программы используются следующие методы: наблюдение, беседа.

Показателем качества освоения является открытые занятия для родителей, концерты, смотры, фестивали, конкурсы

**1. Открытое занятие.** Это первая ступень, где впервые проявляются исполнительские способности и навыки у воспитанника и педагогические и профессиональные навыки у педагога. На открытом занятии обучающийся показывает без подсказки педагога, чему научился, а педагог – как научил обучающегося определённым навыкам и смог ли раскрыть его способности.

**2. Отчётный концерт.** Это уже вторая ступень результата. На ней уже более ярко виден результат обучающегося и педагога. Здесь показаны не только способности и навыки в хореографии, но и в других видах искусства. Именно в совокупности всех видов искусства будет проявляться результат. Ведь в итоговых мероприятиях принимают участие и обучающиеся, и родители, и, конечно же, педагог: кто-то готовит афишу, кто-то костюмы, кто-то подарки, кто-то решает организационные вопросы. Все готовятся к данному виду мероприятия. А по тому, как оно прошло, виден результат работы обучающегося и педагога.

**3. Выход на сцену: концерты, смотры, фестивали, конкурсы и пр.** Эта более значимая ступень, более ответственная.

## **Методическое обеспечение**

### **Основные принципы обучения, заложенные в программу:**

- принцип природосообразности: образовательный процесс строится, следуя логике (природы) развития личности ребенка;
- принцип развивающего обучения: развитие личности ребенка, направлено на умение сравнивать и обобщать, видеть и понимать;
- принцип индивидуального подхода, максимально учитываются индивидуальные особенности ребенка и создаются наиболее благоприятные условия для развития его индивидуальности, опора на интересы ребенка;
- принцип гуманистичности: гуманистический характер отношений педагога и ребенка, ребенок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности, основанной на реальном сотрудничестве, демократических и творческих началах.

### **Специфика построения образовательного процесса:**

Весь процесс обучения по современному танцу строится на профессиональных методиках обучения, без которых обучающиеся не смогут получить необходимые танцевальные навыки.

Концентрическое построение программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование творческих умений и навыков детей от одной ступени к другой.

Учащиеся включены в различные виды деятельности: репродуктивную, поисковую, художественную, творческую, познавательную, практическую и др.

### **Методическое обеспечение программы**

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

### **Основные методы работы с обучающимися:**

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

### **Методы обучения по источнику знаний:**

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести);

- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала;

- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

**Структура занятий хореографии** – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, и заключительной. Деление занятия на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5% до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия используются следующие средства: строевые, музыкально – подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игры-танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально – ритмической гимнастики,

отвечающие задачам подготовительной части. Занятие начинается со строевых упражнений с использованием игр. Возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основной части дается объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки, и входят все средства: элементы музыкальной грамоты, согласованность движений с музыкой; тренировочные вспомогательные упражнения, элементы хореографической азбуки, работа над этюдами, танцами.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В этой части занятия необходимо создать условия для постепенного снижения нагрузки, постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игры, игровые задания малой интенсивности.

Общепринятыми формами занятий по хореографии являются: учебное занятие, открытое занятие, контрольное занятие, показательное занятие, итоговое занятие, отчетный концерт.

### **Условия реализации программы**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Примечание</b>
<b>1</b>	Зеркальная стена	<b>1</b>	-
<b>2</b>	Музыкальный центр	<b>1</b>	С колонками, с входами для флешки и дисков
<b>3</b>	Коврики для партера	<b>20</b>	Туристические, мягкие

#### **Форма одежды для занятий хореографией:**

- Обувь: балетки, джазовки, кеды, кроссовки.
- Футболка черная
- Трико трикотажное.

## Список литературы

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. Издательство «Планета музыки», Издательство «Лань», Санкт – Петербург, Москва, Краснодар, 2007.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – С - Пб., 1996.
3. Боттомер П. Учимся танцевать / Перевод с англ. К. Молькова. – М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001.
4. Горшкова Е.В. 30. От жеста к танцу.
5. Диниц Е.В. Джазовые танцы, Издательство АСТ- Сталкер, Донецк, 2004.
6. «Краткий словарь танцев» под редакцией проф. Филиппова А.В.-М; Издательство «Флинта»; Издательство «Наука»
7. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений – М.: Издательство «Гном и Д», 2004.
8. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс 2005
9. Роберт Те, 5 минут растяжки, Издательство Попурри, Минск 1999

## Уровень освоения воспитанниками образовательной программы

## 1 года обучения

№ п/ п	Фамилия Имя	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ														
		Движение «Кик»	Шаги «Дорожка»	Прыжок «Джек»	March	V – Step	Step – Touch	Основной шаг «бегающий человек	Пружинка»	, «Кач»	«Петля» руками	Спортивный прыжок	Jazz – street.	Стойка на руках у стены.	Суставной шпагат (китайский)	Поддержка переворот через спину.

Расчёт коэффициента

Высокий уровень: выше 80%

Средний уровень: от 60% до 80%

Низкий уровень: от 40% до 60%

## ПРОТОКОЛ

## Входная диагностика

## Приём детей на 2 полугодие к группе 1 года обучения

## Оценка знаний по 3 бальной системе

№ п/ п	Фамилия Имя	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ												Сумма баллов
		Прыжок трамплинный	Прыжок поджатым	Вращение «Циркуль»	«Кач» корпусом	Петля руками	kick	Step – Touch	V – Step	Кувырок вперёд	Кувырок назад	Махи ногами вперёд	Махи ногами в сторону	

1 балл – выполняет с ошибками

2 балла – выполняет с незначительными ошибками

3 балла – выполняет без ошибок

## Уровень освоения воспитанниками образовательной программы

## 2 года обучения

№ п/ п	Фамилия Имя	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ													
		Вращение «Карандаш»	Вращение шене	Шаг па-де-буре	Contraction, release,	body roll,	Cross – Step	Cha – Cha – Cha	, Mambo	Straddle	Стойка на голове и руках	Стойка на руках упор локтями в	Мельница ногами.	Суставной шпагат (китайский)	Поддержка переворот через спину.

Расчёт коэффициента

Высокий уровень: выше 80%

Средний уровень: от 60% до 80%

Низкий уровень: от 40% до 60%

## ПРОТОКОЛ

## Входная диагностика

## Приём детей к продолжающей группе 2 года обучения

## Оценка знаний по 3 бальной системе

1 балл – выполняет с ошибками

2 балла – выполняет с незначительными ошибками

3 балла – выполняет без ошибок

№ п/ п	Фамилия Имя	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ											Сумма баллов	
		Прыжок «Джек»	Спортивный прыжок	Движение «Кик»	March	V – Step	Step – Touch	«Петля» руками	Jazz – street.	Стойка на руках у	Ход ногами «Дорожка»	Мостик		Продольный шпагат

**Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся**  
**н – низкий                      с – средний                      в – высокий**

<b>№</b>	<b>Показатели социализации</b>	<b>Критерии</b>	<b>№ в табл.</b>
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированность представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах)	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

**Диагностическая карта индивидуального уровня социализации обучающихся**  
**н - низкий с – средний в – высокий**



Название коллектива  
заполнения: \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

Дата

Педагог:

№	Фамилия,	Г. р.	Г. з.	0 1	0 2	0 3	0 4	0 5	0 6	0 7	0 8	0 9	1 0	1 1	1 2	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8	1 9	2 0	2 1	2 2	С р.	
1																											
2																											
3																											
4																											

