

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
АЛУШТЫ**

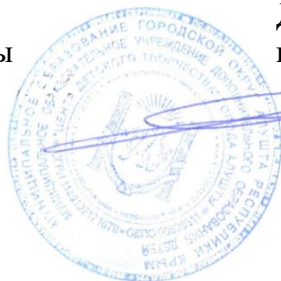
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Центр детского творчества» города Алушты

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом
МОУДОД ЦДТ города Алушты
Протокол № 8 от 14.05.2025 г .

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУДОД ЦДТ
города Алушты
С.В. Грамашов
Приказ № 41 от 14.05.2025 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Танцевального клуба «COLIBRI»
«Движение вверх»**

Направленность: художественная
Срок реализации: 3 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: многоуровневая
Возраст обучающихся: 5-18 лет
Составитель: Богачевская Елена
Николаевна,
Педагог дополнительного образования
МОУДОД ЦДТ города Алушты
(первая квалификационная категория)

г. Алушта, 2025 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Танцевального клуба «COLIBRI» «Движение вверх» разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных

программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества» г. Алушты (новая редакция) от 14.07.2015г. № 232.

– Положение о Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МОУДОД «Центр детского творчества, утверждено 10.04.2024 г директором Грамашовым С.В.

– Нормативные Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества» г. Алушты (Приказ № 41 от 14.05.2025 г.)

Программа «Движение вверх» имеет **художественную направленность** и ориентирована на развитие творческих способностей детей в хореографическом искусстве, передачу культурного опыта человечества, воспитанию творческой личности, овладению хореографическим мастерством. Представленная программа рассчитана на детей, имеющих различные танцевальные, художественные, творческие способности. В основе

работы педагога лежит система воспитания и обучения танцевальному искусству в благоприятной среде, способствующей правильному функционированию, развитию и сохранению здорового танцевального аппарата.

Актуальность программы «Движение вверх» обусловлена тем, что, осваивая программу, обучающиеся имеют возможность благодаря хорошей нагрузке улучшить свою общую физическую подготовку и развить навыки работы в коллективе. Современный танец является одной из основных составляющих физического развития детей. Занятие хореографией развивает физические данные, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочного аппарата, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела, что несомненно является актуальным и значимым в нынешнее время.

Новизна программы состоит в личностно-ориентированном обучении: создание каждому обучающемуся условий для успеха, для творческого развития, самоутверждения, достижения поставленных целей. Занимаясь по данной программе, обучающиеся имеют возможность развить разносторонние умения в танце, усовершенствовать координацию движений. Вместе с тем, обучающиеся получают знания по основам этикета и правильным манерам поведения в обществе.

Отличительная особенность программы заключается в том, что у педагога и обучающихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, так как современная хореография — это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. В программе отдельным разделом выделена «Танцевальная импровизация», цель которого состоит в приобщении обучающихся к творческой самодетельности при непосредственном участии педагога-хореографа, который с целью поддержания самовыражения и индивидуальной постоянной заинтересованности, творческой активности у обучающихся может заменять и изменять теорию импровизации танца аналогичными по степени трудности разделами. Данная программа, в отличие от многих, предусматривает также игровые упражнения и ритмические упражнения. В старших группах предусмотрено изучение элементов африканских современных танцев. В процессе занятий у детей развивается художественный вкус, благородство, свобода танца и техника.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. Групповая форма работы обучающихся на занятии позволяет избавиться от излишней стеснительности, обеспечить эмоциональную разгрузку, воспитать культуру эмоций, культуру движений, предоставить им возможность раскрыться в ином свете перед своими одноклассниками, сформировать крепкий и дружный коллектив.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся (девочек) возрастной категории от 5 до 18 лет, которые проявляют интерес к хореографическому искусству. К занятиям допускаются дети, с хорошими физическими данными и музыкальным слухом (при наличии медицинского допуска в виде справки). Для стартового уровня предварительная подготовка не требуется. Количество обучающихся в группе - 15 человек. Предполагаемый состав групп - разновозрастные обучающиеся. Комплектование в группы осуществляется свободным набором.

Программа делится на 3 уровня подготовки: стартовый, базовый, продвинутый уровни. Связано это в первую очередь с возрастом обучающихся. Дети 5-8 лет проходят обучение стартового уровня. Дети 9-12 лет осваивают и изучают базовый уровень. Подростки 13-18 лет тренируются по продвинутому уровню. Общеразвивающая нагрузка даётся на тренировках в зависимости от возраста, психологических составляющих, а также общему уровню хореографической подготовки.

- 5-8 лет - дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями.

- 9-12 лет: в младшем школьном возрасте отмечается неравномерность психофизиологического развития у разных детей. Нервная система младших школьников неустойчива. Возбуждение и торможение нервной системы связано с ее малой подвижностью. Баланс между нервным возбуждением и торможением не сложился. Отсюда быстрая утомляемость, невозможность долго выполнять монотонную работу, младшие школьники быстро отвлекаются, не умеют быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Также отмечается торопливость в действиях, неточность, неаккуратность.

- 13-18 лет. Существенные изменения в подростковом возрасте претерпевают память и внимание. Развитие идет по пути усиления их произвольности. Нарастает умение организовывать и контролировать свое внимание, процессы памяти, управлять ими. Это период наиболее интенсивного личностного развития ребенка, который проявляется, прежде всего, в интересе к собственной личности. Поскольку подросток более всего заинтересован собой, происходящими с ним психофизиологическими изменениями, он интенсивно анализирует и оценивает себя. Физически подростки готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему. Им начинает доставлять физическая нагрузка, многократное повторение упражнения. Они начинают "слышать" свое тело, ощущать работу определенных мышц.

Объем и срок освоения программы. Объем программы - 540 часов, срок освоения - 3 года. Стартовый уровень - по 3 часа в неделю - 108 часов в год. Базовый и продвинутый уровни - по 6 часов в неделю - 216 часов в год.

Уровень программы: стартовый, базовый, продвинутый уровни.

Форма обучения: очная. При необходимости возможна форма обучения с применением дистанционных форм обучения.

Особенности организации образовательного процесса:

Обучение происходит в соответствии с учебным планом. Набор в группы производится посредством подачи Заявки на обучение в АИС «Навигатор Дополнительного Образования Республики Крым» с последующим предоставлением Заявления родителем (законного представителя) и согласия на обработку персональных данных в письменном виде.

Занятия проводятся в групповой форме, которая позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов. Возможен постоянный и переменный состав групп. Виды занятий: практические занятия, мастер-классы по хореографии, ролевые игры, выполнение самостоятельной работы, творческие отчеты, выступления.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для стартового уровня (3 часа в неделю) и 3 раза в неделю по 2 академических часа (по 45 мин) с перерывом 15 мин - базовый и продвинутый уровни (6 часов в неделю). Объем программы - 540 часов в год.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование танцевальной культуры у подрастающего поколения посредством изучения современных направлений в хореографии.

В результате изучения курса программы реализуются следующие **задачи:**

1. Образовательные:

- научить основам современного танца;
- научить выполнять партерную гимнастику;
- научить выполнять простые акробатические упражнения;
- научить выразительности и пластичности в движениях;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- формировать практические умения и необходимые исполнительские навыки.

2. Развивающие (метапредметные):

- развивать умения ориентирования в пространстве (знание точек класса);
- развить ловкость и выносливость;
- выработать гибкость, выворотность;
- разработать дыхательную систему.

3. Воспитательные (личностные):

- воспитать эстетический и музыкальный вкус;
- приобщать к красоте и культуре общения;
- привить интерес к танцевальному искусству.

1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Программа обладает высоким воспитательным потенциалом.

Цель воспитания программы – воспитание свободной, творческой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на социокультурные, духовно-нравственные ценности.

Задачи воспитания:

- воспитывать любовь и интерес к родной культуре через содержание репертуара и мероприятий, организованных в рамках работы клуба.

- формировать уважение к высоким образцам культуры и искусства

- воспитывать чувство ответственности при выполнении своей работы.

Используются практические и словесные методы воспитания:

- упражнение (на примере организации повседневной жизни для получения опыта правильного поведения);

- пример (как образец поведения путём усвоения системы позитивных образов);

- поощрение (как способ мотивации и стимулирования действий со стороны обучающихся в процессе работы в клубе, городских мероприятиях, на конкурсах и фестивалях);

- метод коллективных дел для формирования сплочённости коллектива, воспитания дружеских взаимоотношений, радости за товарища, а также высокого уровня взаимодействия семьи и творческого коллектива.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию в мероприятиях города, учреждения и объединения (клуба): творческих концертах и конкурсах, благотворительных акциях, молодежных флешмобов, мастер-классах по хореографии.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений обучающихся.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план Стартовый уровень 1-й год обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Входная диагностика	2	-	2	Беседа, просмотр
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	12	12	Контрольная работа Открытый урок
3	Основы классического танца	1	17	18	Контрольная работа Открытый урок
4	Экзебишн	-	2	2	Выступления в конце первого и второго полугодия
5	Основы актерского мастерства	-	2	2	Выступления в конце первого и второго полугодия
6	Стретчинг	-	8	8	Контрольная работа Открытый урок
7	Импровизация	-	4	4	-
8	Джаз	1	21	22	Выступления в конце первого и второго полугодия
9	Контемпорари	1	13	14	Выступления в конце первого и второго полугодия
10	Дэнсхолл	-	6	6	Выступления в конце первого и второго полугодия
11	Хип-хопп	-	4	4	Выступления в конце первого и второго полугодия
12	Акробатика	-	8	8	Выступления в конце первого и второго полугодия
	Всего	4 часа	98 часов	102 часа	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Цель: познакомиться с обучающимися. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать такие понятия как: танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Теория (2 ч.): Вступительная беседа. Цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство с репертуаром. Знакомство с искусством хореографии.

Форма контроля: Беседа, просмотр

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 12 часов

Цель: развить физическую подготовку обучающихся. Улучшить эластичность мышц и связок, укрепить мышцы.

Ознакомление с комплексом упражнений, направленных на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Практика (12 ч): Разогревание мышц и активизация их восприимчивости для всех частей тела: для головы, рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Чередование, объединение вспомогательно-тренировочные движения:

- статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу);

- динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу).

Изучение:

- строевые, общеразвивающие элементы;

- упражнения на гибкость и силу (пассивно- маховые, пружинные движения;

- упражнения на мышцы шеи- расслабления, вращения;

- упражнения на мышцы туловища - наклоны, круговые вращения, прогибы;

- упражнения на мышцы ног- сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями; мышцы спины;

- упражнения на мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы;

- упражнения на мышцы бедра); складка (стоя, сидя); шпагаты;

- упражнения на развитие быстроты (бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения);

- упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на развитие ловкости (статические, динамические равновесия в танцевальных композициях); наклоны (вперед, в сторону, назад).

- упражнения в равновесии на баланс (стойка на носках на двух, на одной ноге; вращения (переступанием; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ).

Форма контроля: Контрольная работа. Открытый урок

Раздел 3. Основы классического танца – 18 часов

Цель: изучить и освоить основы классического танца.

Теория (1 ч): Классический танец - основа хореографии, определенная система выразительных средств в хореографическом искусстве, созданная на основе традиций многих веков. Ознакомление с профессиональной танцевальной терминологией.

Практика (17 ч): Полная выворотность. Правильная постановка корпуса. Гибкость суставов.

Изучение движений классического танца:

1. battement tendu - (батман тандю)

(батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

2. demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».

3. grand plie - (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

4. demi rond - (деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

5. grand battement - (гранд батман) - «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

6. relevé-(релеве) - «поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

Форма контроля: Контрольная работа. Открытый урок.

Раздел 4. Экзебишн - 2 часа

Цель: наполнить танцевальный номер разнообразием движений и выразительностью.

Различные поддержки разных уровней и сложностей. Основные критерии (принципы) поддержек, существующих в хореографии:

- положение по отношению к поверхности («партерные» и «воздушные» поддержки;
 - по «уровню»;
 - по приемам поддержки
- Дополнительные критерии
- «с фиксацией», «без фиксации».

Практика (2 ч): Изучение поддержек с фиксацией и без фиксации. Изучение поддержек (трио и более). Положение обучающихся в танцевальной композиции по отношению друг к другу. Контроль расстояния между танцорами в «статическом» исполнении и в движении. Чувство взаимного темпа, быстрота реакции при исполнении, умение ориентироваться в совместном движении. Требования к танцорам при исполнении данных поддержек (физические данные, вес, рост).

Форма контроля: Выступления в конце первого и второго полугодия.

Раздел 5. Основы актерского мастерства – 2 часа

Цель: развить выразительность и содержательность эмоционального «языка» тела.

Основы актерского мастерства: система Станиславского, искусство представления и искусство переживания.

Практика (2 ч): Работа мимики, пластика. Система Станиславского: сознательное постижение творческого процесса создания роли, определяются пути перевоплощения актёра в образ.

Форма контроля: Выступления в конце первого и второго полугодия.

Раздел 6. Стретчинг- 8 часов

Цель: развить эластичность мышц и подвижность суставов.

Ознакомление со стретчинг (stretching) - системой упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах и пластичности мышц.

Практика (8 ч): Правильное (размеренное и глубокое) дыхание и плавность движений. Стретчинг-упражнения: легкое и развивающее растягивание.

Изучение основных упражнений на растяжку, охватывающие все главные группы мышц:

Наклон вперед - Тренируемая область: поясница, подколенные сухожилия.

Растяжка спины (базовое упражнение)

Скручивание туловища в положении сидя - Тренируемая область: косые мышцы, поясница, позвоночник.

V-растяжка - Тренируемая область: подколенные сухожилия, поясничные мышцы.

Растяжка паховой области - Тренируемая область: мышцы паховой области, внутренняя поверхность бедер.

Ноги крест-накрест - Тренируемая область: поясница, ягодицы, бедра.

Форма контроля: Контрольная работа. Открытый урок

Раздел 7. Импровизация- 4 часа

Цель: раскрыть творческие ресурсы личности обучающихся с помощью импровизации.

Импровизация (от лат. improvisus – неожиданный, внезапный) – сочинение движений в танце, стихов, музыки и т.п. в момент исполнения.

Практика (4 ч): Обучение основ искусства импровизации. Воображение как необходимый элемент импровизации. Импровизация в игре и танце.

Раздел 8. Джаз танец– 22 часа

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения джаз- танца.

Теория (1 ч): Джаз-танец – танцевальное направление со многими стилями: этно - джаз, классический джаз, стиль Бродвейского джаза. Художественная особенность джазового танца

Практика (21 ч): Овладение основами техники джаз-танца:

- развитие подвижности корпуса и различных частей тела, работающих независимо друг от друга:

- расширение возможности исполнения положений, требующих выворотности тазобедренного сустава, добиваются силы и экспрессии исполнения движений.

Ознакомление с элементами техники движения в джаз-танце:

- Положение тела.

- Направление.

- Амплитуда.

- Скорость.

- Сила.

- Темп.

- Ритм.

Изучить:

Подготовка к базовому уровню: волны, координация рук с шагом;

Раздел 9. Контемпорари- 14 часов

Цель: обучить симбиозу: востока и запада, классики и авангарда, профессиональной техники и свободы самовыражения в танце.

Теория (1 ч): contemporary (англ.) – прил. новый, современный; модернистский, ультрасовременный.

Практика (13 ч):

Изучение комбинаций:

- на свинг с использованием releve, plie.

- на plie.

- на battements tendu.

Форма контроля: Выступления в конце первого и второго полугодия.

Раздел 10. Дэнсхолл- 6 часов

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Дэнсхолл - динамичный танец.

Практика (6 ч): Подготовка к изучению основных движений стиля.

Форма контроля: Выступления в конце первого и второго полугодия.

Раздел 11. Хип-хоп- 4 часа

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Хип-хоп- активный, энергичный и динамичный стиль.

Практика (4 ч): Освоение прыжков, «кач» тела, позировки.

Форма контроля: Выступления в конце первого и второго полугодия.

Раздел 12. Акробатика- 8 часов

Цель: развить и повысить уровень двигательной подготовки обучающихся, используя средства акробатики.

Ознакомление с акробатическими элементами.

Практика (8 ч): Изучение:

- Акробатические элементы: статические (равновесия, шпагаты) и динамические (перекаты, кувырки, колеса) упражнения.

1.Элементы равновесия: равновесие шпагатом, равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной рукой.

2.Способы выполнения шпагатов:

скольжением, перемахом из упора лежа, из стойки перемахом.

3.Мосты:

мост на предплечьях, мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута

и поднята вперёд).

4. Кувырки:

кувырок в группировке, длинный кувырок, из широкой

стойки ноги врозь.

6.Колеса:

прыжком, колесо

через 1 руку.

Форма контроля: Выступления в конце первого и второго полугодия.

Базовый уровень

Учебный план

2-й год обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Входная диагностика	1	1	2	Беседа, просмотр
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	18	18	Контрольная работа Открытый урок
3	Основы классического танца	1	13	14	Контрольная работа Открытый урок
4	Экзебишн	-	6	6	Выступления
5	Основы актерского мастерства	-	10	10	Выступления
6	Стретчинг	-	18	18	Контрольная работа Открытый урок
7	Импровизация	-	10	10	-
8	Джаз, джаз-фанк	1	29	30	Выступления
9	Контемпарари	1	41	42	Выступления
10	Дэнсхолл	-	30	30	Выступления
11	Хип-хоп	-	22	22	Выступления
12	Акробатика	-	12	12	Выступления
13	Итоговая аттестация	-	2	2	Показательное выступление
	Всего	4 часа	212 часов	216 часов	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Цель: познакомиться с обучающимися. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать такие понятия как: танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Теория (1 ч.): Вступительная беседа. Цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство с репертуаром. Знакомство с искусством хореографии.

Практика (1 ч.): Просмотр

Форма контроля: Беседа, просмотр

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 18 часов

Цель: развить физическую подготовку обучающихся. Улучшить эластичность мышц и связок, укрепить мышцы.

Ознакомление с комплексом упражнений, направленных на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Практика (18 ч): Разогрев мышц и активизация их восприимчивости для всех частей тела: для головы, рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Активизация дыхания: вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Чередование, объединение вспомогательно-тренировочные движения:

- статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу);

- динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу).

Изучение:

- строевые, общеразвивающие элементы;

- упражнения на гибкость и силу (пассивно- маховые, пружинные движения; активно-скоростносиловые;

- упражнения на мышцы шеи- расслабления, вращения;

- упражнения на мышцы туловища - наклоны, круговые вращения, прогибы;

- упражнения на мышцы ног- сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями; мышцы спины;

- упражнения на мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы;

- упражнения на мышцы бедра); складка (стоя, сидя); шпагаты;

- упражнения на развитие быстроты (бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения);

- упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на развитие ловкости (статические, динамические равновесия в танцевальных композициях); наклоны (вперед, в сторону, назад).

- упражнения в равновесии на баланс (стойка на носках на двух, на одной ноге; вращения (переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ).

Форма контроля: контрольная работа. Открытый урок.

Раздел 3. Основы классического танца – 14 часов

Цель: изучить и освоить основы классического танца.

Теория (1 ч): Классический танец - основа хореографии, определенная система выразительных средств в хореографическом искусстве, созданная на основе традиций многих веков. Ознакомление с профессиональной танцевальной терминологией.

Практика (13 ч): Полная выворотность. Правильная постановка корпуса. Гибкость суставов.

Изучение движений классического танца:

1. battement tendu - (батман тандю)

(батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

2. demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».

3. grand plie - (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

4. demi rond - (деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

5. rond de jamb par terre - (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или

6. pordebras - (пор де бра) «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону.

7. grand battement - (гранд батман) - «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

8. relevé-(релеве) - «поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

9. battement tendu jeté - (батман тандю жете) «бросок» , взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом сзади.

10. battement fondu - (батман фондю) - «мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

11. passe - (пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

12. relevent - (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

13. tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.

14. allongée-(аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

15. balance-(балансе) «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад.

16. attitude - (аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.

Форма контроля: контрольная работа. Открытый урок.

Раздел 4. Экзебишн - 6 часов

Цель: наполнить танцевальный номер разнообразием движений и выразительностью.

Различные поддержки разных уровней и сложностей. Основные критерии (принципы) поддержек, существующих в хореографии:

- положение по отношению к поверхности («партерные» и «воздушные» поддержки;
- по «уровню»;
- по приемам поддержки

Дополнительные критерии

- «с фиксацией», «без фиксации».

Практика (6 ч): Изучение поддержек с фиксацией и без фиксации. Изучение поддержек (трио и более). Изучение «воздушных» поддержек. Положение обучающихся в танцевальной композиции по отношению друг к другу. Контроль расстояния между танцорами в «статическом» исполнении и в движении. Чувство взаимного темпа, быстрота реакции при исполнении, умение ориентироваться в совместном движении. Требования к танцорам при исполнении данных поддержек (физические данные, вес, рост).

Форма контроля: выступления.

Раздел 5. Основы актерского мастерства – 10 часов

Цель: развить выразительность и содержательность эмоционального «языка» тела.

Основы актерского мастерства: система Станиславского, искусство представления и искусство переживания.

Практика (10 ч): Работа мимики, пластика. Система Станиславского: сознательное постижение творческого процесса создания роли, определяются пути перевоплощения актёра в образ. Основа системы: ремесло, представление и переживание.

Форма контроля: выступления.

Раздел 6. Стретчинг- 18 часов

Цель: развить эластичность мышц и подвижность суставов.

Ознакомление со стретчинг (stretching) - системой упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах и пластичности мышц.

Практика (18 ч): Правильное (размеренное и глубокое) дыхание и плавность движений. Стретчинг-упражнения: легкое и развивающее растягивание.

Изучение основных упражнений на растяжку, охватывающие все главные группы мышц:

1. Наклон вперед - Тренируемая область: поясница, подколенные сухожилия.
2. Растяжка спины (базовое упражнение)
3. Скручивание туловища в положении сидя - Тренируемая область: косые мышцы, поясница, позвоночник.

4. V-растяжка - Тренируемая область: подколенные сухожилия, поясничные мышцы.
5. Выпады вперед - Тренируемая область: внутренняя поверхность бедер, ягодичные мышцы.
6. Растяжка паховой области - Тренируемая область: мышцы паховой области, внутренняя поверхность бедер.
7. Ноги крест-накрест - Тренируемая область: поясница, ягодицы, бедра.
8. Растяжка трицепсов.
9. Скручивания для брюшного пресса - Тренируемая область: мышцы брюшного пресса.

Форма контроля: контрольная работа. Открытый урок.

Раздел 7. Импровизация- 10 часов

Цель: раскрыть творческие ресурсы личности обучающихся с помощью импровизации.

Импровизация (от лат. improvisus – неожиданный, внезапный) – сочинение движений в танце, стихов, музыки и т.п. в момент исполнения.

Практика (10 ч): Обучение основ искусства импровизации. Воображение как необходимый элемент импровизации. Импровизация в игре и танце.

Раздел 8. Джаз, Джаз-фанк – 30 часов

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения джаз- танца.

Теория (1 ч): джаз-танец – танцевальное направление со многими стилями: этно - джаз, классический джаз, стиль Бродвейского джаза. Художественная особенность джазового танца

Практика (29 ч): овладение основами техники джаз-танца:

- развитие подвижности корпуса и различных частей тела, работающих независимо друг от друга:

- расширение возможности исполнения положений, требующих выворотности тазобедренного сустава, добиваются силы и экспрессии исполнения движений.

Ознакомление с элементами техники движения в джаз-танце:

- Положение тела.
- Направление.
- Амплитуда.
- Скорость.
- Сила.
- Темп.
- Ритм.

Изучить:

Базовый уровень: волны, бадэрол и ронд, изоляции бедер, координация рук с шагом; Фронтальный уровень: Плечи – перемещение плеч в горизонтальной плоскости, шаги, бег, прыжки.

Форма контроля: выступления.

Раздел 9. Контемпорари- 42 часа

Цель: обучить симбиозу: востока и запада, классики и авангарда, профессиональной техники и свободы самовыражения в танце.

Теория (1 ч): contemporary (англ.) – прил. новый, современный; модернистский, ультрасовременный.

Практика (41 ч):

Изучение комбинаций:

- на свинг с использованием contraction, releve, plie.
- на port de bras корпуса с использованием deep body bend в разных уровнях.
- на plie.
- на battements tendu с использованием flex.

- на rond de jam be par terre.
- на battements fondu с использованием bounce, attitude.
- на grand battements.

Изучение диагональный кросс:

- Движения на силу рук (лягушка).
- Партерная комбинация с body roll.
- Комбинация с прыжками с поджатыми ногами в IV позиции ног и с rond.
- Танцевальная комбинация со скручиванием.

Форма контроля: выступления.

Раздел 10. Дэнсхолл- 30 часов

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Дэнсхолл - динамичный танец.

Практика (30 ч):

Изучение движения для освоения:

1.BOGLE

Ноги на ширине плеч, перенос вес на правую ногу. Качание бедрами и выбрасывание по очереди руки в левую диагональ.

2.LOGON

Поочередно сдвоенные шаги назад, поднимая противоположное колено. Работа руками в противоход, периодически указывая пальцем на зрителя.

3.NAHLINGA

Поочередно рисуем круги ногами, сначала правой, потом левой. Руки согнуть в локтях, делаем ими восьмерку на каждое движение ноги.

Форма контроля: выступления.

Раздел 11. Хип-хопп- 22 часа

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения хип-хоппа.

Хип-хопп - активный, энергичный и динамичный стиль.

Практика (22 ч): Освоение прыжков, «кач» тела, вращения, падения, акробатические выпады, позировки.

Форма контроля: выступления.

Раздел 12. Акробатика- 12 часов

Цель: развить и повысить уровень двигательной подготовки обучающихся, используя средства акробатики.

Ознакомление с акробатическими элементами.

Практика (12 ч):

- Акробатические элементы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбетты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

1.Элементы равновесия: равновесие шпагатом, равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или

двумя руками, равновесие кольцом, равновесие шпагатом с наклоном вперед, заднее равновесие.

2.Способы выполнения шпагатов:

скольжением, перемахом из упора лежа, из стойки перемахом, прыжком, переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку, перекидка назад в шпагат, фляк в шпагат, сальто в шпагат.

3.Мосты:

мост на предплечьях, мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута

и поднята вперед), мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги, мост

кольцом -свободная нога согнута назад к голове, мост шпагатом -свободная нога поднята в вертикальное положение.

4.Перекаты:

в сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2, с поворотом в шпагат, перекач, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры, перекач в сторону в шпагате, перекач через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

5.Кувырки:

кувырок в группировке, длинный кувырок, из широкой стойки ноги врозь, кувырок назад из упора присев, в положение полушпагат, на 1 или 2 колена, в прямой шпагат, кувырок назад, согнувшись.

6.Колеса:

прыжком, колесо

через 1 руку, рондат, колесо вперед и назад.

Форма контроля: выступления.

Продвинутый уровень Учебный план 3 год обучения

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Входная диагностика	1	1	2	Беседа, просмотр
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	18	18	Контрольная работа Открытый урок
3	Основы классического танца	1	13	14	Контрольная работа Открытый урок
4	Экзебишн	-	6	6	Выступления
5	Основы актерского мастерства	-	10	10	Выступления
6	Стретчинг	-	18	18	Контрольная работа Открытый урок
7	Импровизация	-	10	10	-
8	Джаз, джаз-фанк	1	29	30	Выступления
9	Контемпарари	1	41	42	Выступления
10	Дэнсхолл	-	30	30	Выступления
11	Хип-хоп	-	22	22	Выступления
12	Акробатика	-	12	12	Выступления
13	Итоговая аттестация		2	2	Показательное выступление
	Всего	4	212	216	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

Цель: познакомиться с обучающимися. Создать непринужденную обстановку на занятии. Дать такие понятия как: танец, темп, ритм. Провести инструктаж по технике безопасности.

Теория (1 ч): Вступительная беседа. Цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство с репертуаром. Знакомство с искусством хореографии.

Практика (1 ч) Просмотр

Формы контроля: беседа, просмотр

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) – 18 часов

Цель: развить физическую подготовку обучающихся. Улучшить эластичность мышц и связок, укрепить мышцы.

Ознакомление с комплексом упражнений, направленных на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

Практика (18 ч): Разогрев мышц и активизация их восприимчивости для всех частей тела: для головы, рук, ног, мышечных групп живота, спины – различные приседания, наклоны, перегибания, вращательные движения для отдельных суставов и частей тела. Активизация дыхания: вдох на расслаблении, выдох на момент напряжения. Чередование, объединение вспомогательно-тренировочные движения:

- статистическая гимнастика (упражнения, выполняемые в основном без перемещения по залу);

- динамическая гимнастика (упражнения, выполняемые с перемещением по залу).

Изучение:

- строевые, общеразвивающие элементы;

- упражнения на гибкость и силу (пассивно- маховые, пружинные движения; активно-скоростносиловые;

- упражнения на мышцы шеи- расслабления, вращения;

- упражнения на мышцы туловища - наклоны, круговые вращения, прогибы;

- упражнения на мышцы ног- сгибания, разгибания, отведения, приведения, растягивания, расслабления, маховые, круговые коленями; мышцы спины;

- упражнения на мышцы брюшного пресса; мышцы голени и стопы;

- упражнения на мышцы бедра); складка (стоя, сидя); шпагаты;

- упражнения на развитие быстроты (бег с ускорением; упражнения с увеличением амплитуды движения);

- упражнения на развитие общей выносливости; упражнения на развитие ловкости (статические, динамические равновесия в танцевальных композициях); наклоны (вперед, в сторону, назад).

- упражнения в равновесии на баланс (стойка на носках на двух, на одной ноге; вращения (переступанием; вольтовые; поворот на трех шагах; на одной ноге; на двух без шага; шэнэ).

Формы контроля: контрольная работа, открытый урок.

Раздел 3. Основы классического танца – 14 часов

Цель: изучить и освоить основы классического танца.

Теория (1 ч): классический танец - основа хореографии, определенная система выразительных средств в хореографическом искусстве, созданная на основе традиций многих веков. Ознакомление с профессиональной танцевальной терминологией.

Практика (13 ч): полная выворотность. Правильная постановка корпуса. Гибкость суставов.

Изучение движений классического танца:

1. battement tendu - (батман тандю)

(батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

2. demi plie - (деми плие)-неполное «приседание».

3. grand plie - (гранд плие)-глубокое, большое «приседание».
4. demi rond - (деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45° и выше).
5. rond dejamb par terre - (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу узким местом ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или
6. pordebras - (пор де бра) «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону.
7. grand battement - (гранд батман) - «большой бросок, взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.
8. relevé-(релеве) - «поднимание»,поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.
9. battement tendu jeté - (батман тандю жете) «бросок» , взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом сзади.
10. battement fondu - (батман фондю) - «мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.
11. passe - (пассе) - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.
12. relevent - (релевелянт) - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.
13. dévelope - (деvelope) - «раскрывание», «развернутый», из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.
14. tombée-(томбэ) - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.
15. allongée-(аллянже) - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.
16. balance-(баланс) «покачивание»,маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад.
17. attitude - (аттютюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.
- 18.terboushon - (тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттютюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.
- 19.degajé - (дегаже) - «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.
20. picse - (пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

Формы контроля: контрольная работа, открытый урок.

Раздел 4. Экзебишн - 6 часов

Цель: наполнить танцевальный номер разнообразием движений и выразительностью.

Различные поддержки разных уровней и сложностей. Основные критерии (принципы) поддержек, существующих в хореографии:

- положение по отношению к поверхности («партерные» и «воздушные» поддержки;
 - по «уровню»;
 - по приемам поддержки
- Дополнительные критерии
- «с фиксацией», «без фиксации».

Практика (6 ч): изучение поддержек с фиксацией и без фиксации. Изучение поддержек (трио и более). Изучение «воздушных» поддержек. Положение обучающихся в танцевальной композиции по отношению друг к другу. Контроль расстояния между

танцорами в «статическом» исполнении и в движении. Чувство взаимного темпа, быстрота реакции при исполнении, умение ориентироваться в совместном движении. Требования к танцорам при исполнении данных поддержек (физические данные, вес, рост).

Формы контроля: выступления.

Раздел 5. Основы актерского мастерства – 10 часов

Цель: развить выразительность и содержательность эмоционального «языка» тела.

Основы актерского мастерства: система Станиславского, искусство представления и искусство переживания.

Практика (10 ч): работа мимики, пластика. Система Станиславского: сознательное постижение творческого процесса создания роли, определяются пути перевоплощения актёра в образ. Основа системы: ремесло, представление и переживание.

Формы контроля: выступления.

Раздел 6. Стретчинг- 18 часов

Цель: развить эластичность мышц и подвижность суставов. Ознакомление со стретчинг (stretching) - системой упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах и пластичности мышц.

Практика (18 ч): правильное (размеренное и глубокое) дыхание и плавность движений. Стретчинг-упражнения: легкое и развивающее растягивание.

Изучение основных упражнений на растяжку, охватывающие все главные группы мышц:

2. Наклон вперед - Тренируемая область: поясница, подколенные сухожилия.
3. Растяжка спины (базовое упражнение)
4. Скручивание туловища в положении сидя - Тренируемая область: косые мышцы, поясница, позвоночник.
5. V-растяжка - Тренируемая область: подколенные сухожилия, поясничные мышцы.
6. Выпады вперед - Тренируемая область: внутренняя поверхность бедер, ягодичные мышцы.
7. Растяжка паховой области - Тренируемая область: мышцы паховой области, внутренняя поверхность бедер.
8. Ноги крест-накрест - Тренируемая область: поясница, ягодицы, бедра.
8. Растяжка трицепсов
9. Скручивания для брюшного пресса.
Тренируемая область: мышцы
брюшного пресса.

Формы контроля: контрольная работа, открытый урок.

Раздел 7. Импровизация- 10 часов

Цель: раскрыть творческие ресурсы личности обучающихся с помощью импровизации.

Импровизация (от лат. improvisus – неожиданный, внезапный) – сочинение движений в танце, стихов, музыки и т.п. в момент исполнения.

Практика (10 ч): обучение основ искусства импровизации. Воображение как необходимый элемент импровизации. Импровизация в игре и танце.

Раздел 8. Джаз, Джаз-фанк – 30 часов

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения джаз- танца.

Теория (1 ч): джаз-танец – танцевальное направление со многими стилями: этно - джаз, классический джаз, стиль Бродвейского джаза. Художественная особенность джазового танца

Практика (29 ч): овладение основами техники джаз-танца:

- развитие подвижности корпуса и различных частей тела, работающих независимо друг от друга:

- расширение возможности исполнения положений, требующих выворотности тазобедренного сустава, добиваются силы и экспрессии исполнения движений.

Ознакомление с элементами техники движения в джаз-танце:

- Положение тела.
- Направление.
- Амплитуда.
- Скорость.
- Сила.
- Темп.
- Ритм.

Изучить:

Базовый уровень: волны, бадэрол и ронд, изоляции бедер, координация рук с шагом;

Фронтальный уровень: Плечи – перемещение плеч в горизонтальной плоскости, шаги, бег, прыжки;

Продвинутый уровень.

Формы контроля: выступления.

Раздел 9. Контемпорари- 42 часа

Цель: обучить симбиозу: востока и запада, классики и авангарда, профессиональной техники и свободы самовыражения в танце.

Теория (1 ч): contemporary (англ.) – прил. новый, современный; модернистский, ультрасовременный.

Практика (41 ч):

изучение комбинаций:

- на свинг с использованием contraction, releve, plie.
- на port de bras корпуса с использованием flat back, deep body bend в разных уровнях.
- на plie.
- на battements tendu с использованием demi rond и flex.
- на rond de jam be par terre.
- на battements fondu с использованием bounce, attitude и battements developpe.
- на grand battements.

Изучение диагональный кросс:

- Движения на силу рук (лягушка).
- Перекат в партере с выходом на отжимание.
- Партерная комбинация с body roll.
- Комбинация с прыжками с поджатыми ногами в IV позиции ног и с rond.
- Танцевальная комбинация со скручиванием.

Формы контроля: выступления.

Раздел 10. Дэнсхолл- 32 часа

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Дэнсхолл - динамичный танец.

Практика (32 ч):

Изучение движения для освоения:

1.BOGLE

Ноги на ширине плеч, перенос вес на правую ногу. Качание бедрами и выбрасывание по очереди руки в левую диагональ.

2.LOGON

Поочередно сдвоенные шаги назад, поднимая противоположное колено. Работа руками в противоход, периодически указывая пальцем на зрителя.

3.NAHLINGA

Поочередно рисуем круги ногами, сначала правой, потом левой. Руки согнуть в локтях, делаем ими восьмерку на каждое движение ноги.

4.ONEKNOCK

На счет «раз-два» перенос веса тела на левую ногу, поднимая при этом правое колено. На «три-четыре» ставим правую ногу на пол, переносим на нее вес, левым бедром делаем круговое движение.

5.SHOOKITUP

Стоим вполоборота. Движение на четыре счета: на «раз» делаем уверенный шаг на месте; «два» – переводим бедра вперед/назад; «три» – поворачиваем плечи влево и возвращаем в исходное положение; «четыре» – делаем уверенный кивок головой.

6.WILLIEBOUNCE

Переносим вес попеременно на правую и на левую ноги. Руками работаем в такт ногам.

Формы контроля: выступления.

Раздел 11. Хип-хопп- 22 часа

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Хип-хопп - активный, энергичный и динамичный стиль.

Практика (22 ч): освоение прыжков, «кач» тела, вращения, падения, акробатические выпады, позировки.

Формы контроля: выступления.

Раздел 12. Акробатика- 12 часов

Цель: развить и повысить уровень двигательной подготовки обучающихся, используя средства акробатики.

Ознакомление с акробатическими элементами.

Практика (12 ч):

- акробатические элементы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбетты, полуперевороты, перевороты, сальто) упражнения.

1.Элементы равновесия: равновесие шпагатом, равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками, равновесие кольцом, равновесие шпагатом с наклоном вперед, заднее равновесие.

2.Способы выполнения шпагатов:

скольжением, перемахом из упора лежа, из стойки перемахом, прыжком, переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку, перекидка назад в шпагат, фляк в шпагат, сальто в шпагат.

3.Мосты:

мост на предплечьях, мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута

и поднята вперед), мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги, мост кольцом -свободная нога согнута назад к голове, мост шпагатом -свободная нога поднята в вертикальное положение.

4.Перекаты:

в сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2, с поворотом в шпагат, перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры, перекат в сторону в шпагате, перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

5.Кувырки:

кувырок в группировке, длинный кувырок, из широкой стойки ноги врозь, кувырок назад из упора присев, в положение полушпагат, на 1 или 2

колена, в прямой шпагат, кувырок назад, согнувшись.

6.Колеса:

прыжком, колесо

через 1 руку, рондат, колесо вперед и назад.

Формы контроля: выступления.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающихся в процессе освоения программы «Движение вверх» к концу первого года обучения:

В области **предметных результатов**:

- умеют танцевать движения стартового уровня стиля джаз танца;
- умеют танцевать движения стартового уровня стиля контемпорари;
- умеют танцевать движения стартового уровня стиля дэнсхолл и хип-хоп;
- умеют импровизировать по определенному заданию от педагога;
- умеют выполнять комплекс упражнений классической хореографии стартового уровня;
- умеют выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы стартового уровня;

- знают основные позиции корпуса, рук, ног.

В области **метапредметных результатов**:

- применяют выразительность и пластичность в танце;
- разбираются в музыкальных размерах и ритмах изученных танцев;

В области **личностных результатов**:

- проявляют интерес к танцевальному искусству;
- владеют культурой общения;
- обладают творческим воображением;

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающихся в процессе освоения программы «Движение вверх» к концу **второго года** обучения:

В области **предметных результатов**:

- умеют танцевать движения базового уровня стиля джаз, джаз-фанк;
- умеют танцевать движения базового уровня стиля контемпорари;
- умеют танцевать движения базового уровня стиля дэнсхолл и хип-хоп;
- умеют импровизировать;
- умеют выполнять комплекс упражнений классической хореографии базового уровня;

- умеют выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы базового уровня;

- знают основные позиции корпуса, рук, ног.

В области **метапредметных результатов**:

- применяют выразительность и пластичность в танце;
- разбираются в музыкальных размерах и ритмах изученных танцев;
- овладевают основами актерского мастерства;
- развили физические качества - скорость, гибкость и т. д.;

В области **личностных результатов**:

- умеют формировать практические навыки;
- начинают использовать упражнения для дыхательной системы в танце;
- проявляют интерес к танцевальному искусству;
- владеют культурой общения;
- обладают творческим воображением.

Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающихся в процессе освоения программы «Движение вверх» к концу **третьего года** обучения:

В области **предметных результатов**:

- умеют танцевать движения продвинутого уровня стиля джаз, джаз-фанк;
- умеют танцевать движения продвинутого уровня стиля контемпорари;
- умеют танцевать движения продвинутого уровня стиля дэнсхолл и хип-хоп;
- умеют импровизировать и применять основы экзебишена в танцевальных постановках;
- умеют выполнять комплекс упражнений классической хореографии;

-умеют выполнять комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений программы;

- знают основные позиции корпуса, рук, ног.

В области метапредметных результатов:

- применяют выразительность и пластичность в танце;

- разбираются в музыкальных размерах и ритмах изученных танцев;

- владеют основами актерского мастерства;

- развили физические качества - силу, выносливость, скорость, гибкость и т. д.;

В области личностных результатов:

- умеют формировать практические навыки и необходимые исполнительские качества;

- используют упражнения для дыхательной системы в танце;

- проявляют интерес к танцевальному искусству;

- владеют культурой общения;

- обладают художественным вкусом;

- обладают творческим воображением;

- развит музыкальный вкус.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Годовой календарный учебный график Программы составлен с учетом годового календарного графика МОУДОД ЦДТ и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПиНа.

Стартовый уровень

Начало учебного года: 16.09.2024г.

Окончание учебного года: 31.05.2025г.

Количество часов в неделю: 3

Количество недель: 34

Количество часов в год: 102 ч.

Базовый и Продвинутый уровень

Начало учебного года: 01. 09.2024г.

Окончание учебного года: 31.05.2025г.

Количество часов в неделю: 6

Количество недель: 36

Количество часов в год: 216 ч.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, включая каникулы. Зимние каникулы – с 01 января по 08 января – занятия не проводятся.

Стартовый уровень- 3 часа

	1 полугодие																2 полугодие																								
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				
Кол-во учебных часов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	34						
Кол-во часов в неделю	3				3				3				3				3				3				3				3				3				3				1
Кол-во часов в месяц	12				12				12				12				12				12				12				12				12				12				3
Аттестация/ формы контроля																																									
Объем учебной нагрузки на учебный год 102 часа																																									

Уровень базовый, Продвинутый (базовый и продвинутый – 6 часов)

	1 полугодие																2 полугодие																								
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				
Кол-во учебных часов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36					
Кол-во часов в неделю	6				6				6				6				6				6				6				6				6				6				
Кол-во часов в месяц	24				24				24				24				18				24				24				24				24				24				6
Аттестация/ формы контроля																																									
Мастер-класс																																									
Конкурс																																									
Мониторинг																																									
Открытый урок																																									
Выступление																																									
Мастер-класс																																									
Конкурс																																									
Выступление																																									
Мониторинг																																									
Танцевальное видео																																									
Объем учебной нагрузки на учебный год 216 часов на одну группу																																									

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в специально оборудованном для занятий танцевальном классе.

Для эффективной реализации программы имеется:

- учебный класс, оснащенный зеркалами;
- раздевалки для обучающихся;
- музыкальный центр;
- проектор;
- компьютер;
- видеозаписи;
- телевизор;
- электронные носители;
- костюмы.

Для занятий у каждого ребенка имеется репетиционная форма и обувь.

Перечень учебных материалов:

- презентации;
- фото, видеоматериалы;
- технические средства обучения:
- ноутбук;
- проектор.

Информационное обеспечение – видео мастер-классы, видео презентации, интернет-источники.

Интернет-источники:

1. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://welovedance.ru/site/styles/dzhaz>
2. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://4dancing.ru/blogs/230614/1786/>
3. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://obrmos.ru/do/do_dance/do_dance_kontemp.html
4. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://танцквартал.рф/jazz-modern>
5. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://welovedance.ru/site/styles/denskholl>
6. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Видеоуроки - Infourok
7. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Хореография (infourok.ru)
8. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Психологические игры для педагогов и родителей (infourok.ru)
9. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [ps://multiurok.ru/blog/psikhologicheskie-igry-i-uprazhneniia-s-elementami-treninga-dlia-pedagogov.html](https://multiurok.ru/blog/psikhologicheskie-igry-i-uprazhneniia-s-elementami-treninga-dlia-pedagogov.html)
10. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Анатомия. 22 лучшие книги о том, как устроен человек (labirint.ru)
11. Смотри, слушай, читай о танцах. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Библиотека: бесплатные книги по хореографии — CID с/o UNESCO, Moscow

Кадровое обеспечение. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Образование: высшее профессиональное или среднее специальное. Вспомогательный кадровый состав - методист учреждения.

Методическое обеспечение.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс осуществляется в очной форме, возможна реализации общеразвивающей программы дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы и методы обучения.

В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

- **словесные:** рассказ, беседа, объяснение.

Этот метод требует логической последовательности в объяснении, достоверности материала, образности и эмоциональности изложения, правильной, четкой речи.

- **наглядные: показ**, краткое описание. Метод наглядного показа помогает понять и освоить исполнительские правила техники движения. Воспитывает и укрепляет память обучающегося, в первую очередь зрительную память, так как зрительная память фиксирует в сознании его всё то, что ему показывал и показывает педагог, а также воспитывает исполнительскую память и культуру поведения.

- **практические:** представляют собой организованное планомерное и повторяющееся выполнение действие, целью которого является овладение этими действиями либо повышение их качества. Обучающиеся применяют на практике те знания, которыми они уже владеют. Практический метод способствует углублению знаний и умений, улучшает качество решения задач коррекции и контроля, стимулирует познавательную деятельность.

- **репродуктивные:** многократное повторение действия педагогом. Деятельность педагога заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность обучающихся - выполнение действий по образцу.

Приемы работы

- **прием комментирования:** комментируя действия обучающихся, педагог рассказывает о выполненных, совершаемых и о предстоящих действиях. При этом комментирующая речь, направленная ко всем обучающимся, сочетается с индивидуальным обращением к каждому, и в итоге – с обобщением в речи действий всех обучающихся.

- **приемы создания ситуаций успеха:** снятие страха помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих. Авансирование успешного результата. Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что обучающийся обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает уверенность в своих силах и возможностях.

игровые приемы: способствуют эмоционально-образному уточнению представлений о характере движений; посредством игры можно заинтересовать обучающихся к изучению сложных и не вызывающих интерес элементов, но очень эффективных для выполнения определенных движений в постановке. Выученные таким образом движения, надолго остаются в памяти и значительно легче поддаются интерпретации в различном танцевальном образе.

прием импровизации: то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью обучающихся. И только путем различных упражнений, этюдов, игр он может помочь раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

Педагогические принципы

В основу программы были положены следующие **принципы:**

- **принцип коллективизма** – развитие способностей коллективной деятельности и работы, направленной на совместный положительный результат.

- **принцип доступности и индивидуальности** – учет возрастных особенностей, подача материала от простого к сложному, учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося.

-принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение более трудных заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом.

-ступенчатый принцип - каждый месяц обучения углубляет, расширяет содержание, усложняет практические навыки и технологии.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, групповая.

Формы организации учебного занятия. Освоение программы «Движение вверх» происходит через теоретическую и практическую части, в основном преобладает практическое направление.

Организационный этап предполагает подготовку к работе, теоретическая часть очень компактная, отражает необходимую информацию по теме. Основное время отводится на практические занятия. В программе преобладают групповые и индивидуальные формы работы с обучающимися.

Групповые формы работы: работа направлена на совместную деятельность, группы формируются с учетом возрастных и психологических особенностей.

Командно-игровые формы работы:

Работа для усвоения нового материала каждым обучающимся. Разновидностью индивидуально-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде.

Индивидуальные формы работы:

Работа с солистами, с 1-3 обучающимися, для изучения и постановки танцевального номера, или отдельной его части.

Педагогические технологии. Технология индивидуализации обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент. (2 мин.)
2. Мотивация к учебной деятельности. (3 мин)
3. Актуализация знаний. (5 мин)
4. Теоретическая часть. Освоение новых знаний. (10 мин)
5. Перемена –разминка (5 мин)
6. Практическая часть. Закрепление новых знаний на практике. (15 мин)
7. Рефлексия. (3 мин)
8. Подведение итогов занятия. (2мин)

Структура занятия:

1.Вводная часть занятия:

В подготовительную или вводную часть занятия входит приветствие педагога и обучающихся, решаются задачи организации обучающихся, мобилизация их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия. Длится примерно 5 минут.

2.Основная часть занятия:

Часть занятия, в которой решаются основные задачи. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных движений: элементов классического танца, элементов бального танца, свободной пластики, акробатических и общеразвивающих упражнений.

Начинаем с разогрева или разминки, переходим к повторению изученного. Затем ознакомление с новым материалом. Наиболее энергозатратная и объемная часть занятия. По продолжительности 30 минут.

3.Заключительная часть занятия:

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание. Закрепление нового изученного

материала. В заключительной части занятия подводятся итоги. Проводится беседа по результатам всего занятия, замечания, пожелания. Занимает эта часть 10 минут.

Методические и Дидактические материалы. Для успешного результата в освоении программы в наличии следующие учебно-методические пособия и методические материалы:

- наглядные учебно-методические пособия
- видеоматериалы,
- использование интернет-технологий и мультимедийного оборудования при проведении занятий,
- информационные плакаты, детская и познавательная литература,
- презентационные и видео материалы по тематике разделов.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Входная диагностика проводится по итогам набора учебных групп в начале учебного года. Цель входной диагностики: познакомиться с учащимися и определить уровень их общего физического развития, умения общаться, оценить физические данные: осанка, рост, вес, наличие растяжки, слух, чувство ритма, шаг, прыжок, гибкость, подъем стопы, выворотность суставов, танцевальность.

Текущий контроль осуществляется в соответствии с предусмотренными программой занятиями-повторениями и закреплениями пройденного материала.

Промежуточная аттестация проводится для определения результативности освоения программы.

- мониторинг: промежуточный - декабрь, итоговый (май)
- концертные выступления на городских праздниках и различных мероприятиях, выступления на конкурсах и фестивалях считается как промежуточной оценкой знаний, так и итоговой.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Грамоты, дипломы, сертификаты мастер - классов, видеозаписи, журнал посещаемости, репертуар, фото, отзывы детей и родителей.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ:
- участие обучающихся в мероприятиях (конкурсах, фестивалях);
- участие обучающихся в импровизациях;
- активность обучающихся на занятиях;
- педагогический мониторинг.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Предусмотрены следующие формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: опрос, самостоятельная работа, самоанализ, коллективный анализ работ, коллективная рефлексия, фестивали и конкурсы различных уровней, открытое занятие.

Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: портфолио обучающихся.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Барышникова, Т.Б. Азбука хореографии / Т.Б. Барышникова. - СПб.: ТОО «Респект», 1996. - 256 с.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движение / С. И. Бекина, Т.П. Ломова, Е.Н. Соковнина. - М.: Просвещение, 1984. - 288 с.
3. Богомолова, Л.В. Танец: ритм и пластика / Л.В. Богомолова. – М.: Созвездие, 1991. - 263 с.
4. Еремина, М.Ю. Роман с танцем. / М.Ю. Еремина. - СПб.: Созвездие, 1998. - 256 с.
5. Захаров, Р.Н. Сочинения танца / Р.Н.Захаров. - М.: Искусство, 1989. - 237 с.
6. Ивлева, Л.Д. Руководство воспитательным процессом в самодеятельном хореографическом коллективе. Учебное пособие /Л.Д.Ивлева. - Челябинск, 1989. - 241 с.
7. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце / В.Ю. Никитин. - СПб.: «Лань», «Планета музыки», 2020. - 520 с.
8. Печанов, Ю.А., Берзина, Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. / Ю.А. Печанов, Л.А. Берзина. -М.: Советский спорт, 1991. - 80 с.
9. Подласый, И.П. Педагогика / И. П. Подласый. - М.: Просвещение, 2008. - 382 с.
10. Холодов, Ж. К., Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. – 127 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Барышникова, Т.Б. Азбука хореографии / Т.Б. Барышникова. - СПб.: ТОО «Респект», 1996. - 256 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» / А. Я. Ваганова - СПб.: «Лань», 2000. -192 с. фестивали и конкурсы различных уровней, защита творческих работ, открытое занятие.
3. Гиршон, А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация / А. Гиршон. - Альманах 1, 1999. - 106 с.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2002. - 193 с.
5. Запора, Рут Импровизация присутствует / Рут Запора. - Альманах 1. - 1999. -120 с.
6. Ивлева, Л.Д. Джазовый танец. Учебное пособие / И.Д. Ивлева. - Челябинск.: ЧГАКИ, 2006. - 104 с.
7. Панферов, В.И. Пластика современного танца. Учебное пособие. / В.И. Панферов - Челябинск.: Монография, 2017. - 320 с.
8. Печанов, Ю.А., Берзина, Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. / Ю.А. Печанов, Л.А. Берзина. -М.: Советский спорт, 1991. - 80 с.
9. Фарндон, Д. Большое путешествие по телу человека / Д. Фарндон - М.: Лабиринт, 2020. - 80 с.
10. Энциклопедия «Балет». - М.: - Сов. Энциклопедия, 1981. - 407 с.

Список литературы для родителей:

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2002. - 193 с.
2. Запора, Рут Импровизация присутствует / Рут Запора. - Альманах 1. - 1999. -120 с.
3. Ивлева, Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. Учебное пособие / И.Д. Ивлева. - Челябинск., 2012. - 188 с.
4. Ивлева, Л.Д. Джазовый танец. Учебное пособие / И.Д. Ивлева. - Челябинск.: ЧГАКИ, 2006. - 104 с.
5. Мессерер, А. Танец. Мысль. Время / А. Мессерер. - М.: Искусство, 1990. - 232 с.
6. Медведева, Е.Н., Терехина, Р.Н., Крючок, Е.С., Программа спортивной подготовки по виду спорта акробатический рок-н-ролл / Е. Н. Медведева, Р.Н. Терехина, Е. С. Крючок. - М.: Спорт, 2016. - 112 с.

7. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В.С. Мухина - М.: Академия, 2000. - 265 с.
8. Панферов, В.И. Пластика современного танца. Учебное пособие. / В.И. Панферов - Челябинск.: Монография, 2017. - 320 с.
- 9.Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся / М. Тобиас, М. Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1994. - 160 с.
10. Энциклопедия «Балет». - М.: - Сов. Энциклопедия, 1981.- 407 с

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочный материал №1

Входная диагностика проводится по итогам набора учебных групп в начале учебного года в форме просмотра детей. Цель входной диагностики: познакомиться с учащимися и определить уровень их общего физического развития, умения общаться, оценить физические данные: осанка, рост, вес, наличие растяжки, слуха, чувства ритма. Оценивается шаг, прыжок, гибкость, подъем стопы, выворотность суставов, танцевальность.

Оценочный материал № 2 - Мониторинг обучающихся (текущий и промежуточный - декабрь) Танцевального клуба COLIBRI

№	ФИО обучающегося	Умение танцевать джаз, джаз-фанк, контемпорари	Умение импровизировать, применять основы актерского мастерства. Культура общения	Владение экзе-бишн и основами акробатики	Владение основами классического танца и ОФП	Умение танцевать дэнсхолл и хип-хопп	Общий бал

Общий бал успеваемости обучающихся рассчитывается по пяти критериям (5 предметов). Максимальный бал -5, минимальный бал - 3. Затем подводится общий бал и процент освоения программы.

33%- удовлетворительно

66%- хорошо

99%- отлично

Максимальный балл (5 баллов) ставится обучающимся, если они полностью освоили основы классического танца: имеют правильную постановку корпуса и головы, знают позиции рук и ног, знают точки в зале и умело ориентируются, могут исполнить любое упражнение, изучаемое на занятии.

Владеют основами джаз-танца, джаз-фанка, контемпорари, дэнсхолла и хип-хопа: положение головы, корпуса, знают линию танца, точки в зале, ритм и темп музыки в танце, а так же могут исполнять все движения и комбинации, изученные на занятиях, умеют танцевать в группе.

Умело владеют поддержками разных уровней и сложностей и могут применять всех их в танцевальных композициях.

Владеют основами актерского мастерства: показывают свою артистичность, выразительность и пластичность в танце. Могут передать сюжет постановки и умело преподнести танцевального героя, его характер и роль в постановке. Уверенно чувствуют себя перед зрителем. Достоинно проявляют культуру общения в коллективе. Умеют импровизировать как соло, так и в команде на разные темы и используя разные стили музыки. Владеют основами акробатики, могут исполнить любое акробатическое движение, изученное на занятиях, умело используют основы акробатики в танцевальных постановках.

Средний бал (4 балла) ставится обучающимся, если они почти полностью освоили программу. Основы классического танца: имеют правильную постановку корпуса и головы, знают позиции рук и ног, знают точки в зале и умело ориентируются, могут исполнить любое упражнение, изучаемое на занятии, но не с такой уверенностью и точностью техники исполнения, как требуется для отличного балла.

Владеют основами джаз- танца и джаз-фанка, основами контемпорари, умеют танцевать дэнсхолл и хип-хопп. Знают положение головы, корпуса, знают линию танца, точки в зале, ритм и темп музыки в танце, а также могут исполнять все движения, изученные на занятиях, но с неуверенностью или допуская мелкие ошибки и неточности.

Умеют танцевать в группе и знают все, изученные на занятиях комбинации, но иногда забывают последовательность движений. Умело владеют поддержками разных уровней и сложностей и могут применять всех их в танцевальных композициях, но показывают свою неуверенность в ходе последовательности и точности исполнения.

Владеют основами актерского мастерства: показывают свою артистичность, выразительность и пластичность в танце, но иногда просматривается боязнь зрителя и неуверенность. Не всегда могут импровизировать свободно и непринужденно. Достойно проявляют культуру общения в коллективе.

Минимальный балл (3 балла) ставится обучающимся, если они освоили программу на среднем уровне. Основы классического танца: имеют правильную постановку корпуса и головы, не уверены в своих знаниях позиции рук и ног, или путают их. Знают точки в зале, не могут исполнить любое упражнение, изучаемое на занятиях.

Средне владеют основами джаз-танца и джаз-фанка, основами контемпорари, умеют танцевать дэнсхолл и хип-хопп, знают положение головы, корпуса, знают линию танца, но путают точки в зале, ритм и темп музыки в танце, так же не могут исполнять все движения, изученные на занятиях.

Умело владеют не всеми поддержками. Какие-то получаются с легкостью, какие-то вызывают большие сложности.

Плохо владеют основами актерского мастерства: показывают свою неуверенность перед зрителем, свою зажатость. Не умеют импровизировать. Достойно проявляют культуру общения в коллективе.

Оценочный материал №3 - Мониторинг обучающихся (итоговый - май)

Танцевального клуба COLIBRI

№	ФИО обучающегося	Умение танцевать джаз, джаз - фанк, контемпорари	Умение импровизировать, применять основы актерского мастерства. Культура общения	Владение экзебишн и основами акробатики	Владение основами классического танца и ОФП	Умение танцевать дэнсхолл и хип-хопп	Общий бал

Общий бал успеваемости обучающихся рассчитывается по пяти критериям (5 предметов). Максимальный бал -5, минимальный бал- 3. Затем подводится общий бал и процент освоения программы.

33%- удовлетворительно

66%- хорошо

99%- отлично

Максимальный балл (5 баллов) ставится обучающимся, если они полностью освоили основы классического танца: имеют правильную постановку корпуса и головы, знают позиции рук и ног, знают точки в зале и умело ориентируются, могут исполнить любое упражнение, изучаемое на занятии.

Владеют основами джаз-танца, джаз-фанка, контемпорари, дэнсхолла и хип-хопа: положение головы, корпуса, знают линию танца, точки в зале, ритм и темп музыки в танце, а

также могут исполнять все движения и комбинации, изученные на занятиях, умеют танцевать в группе.

Умело владеют поддержками разных уровней и сложностей и могут применять всех их в танцевальных композициях.

Владеют основами актерского мастерства: показывают свою артистичность, выразительность и пластичность в танце. Могут передать сюжет постановки и умело преподнести танцевального героя, его характер и роль в постановке. Уверенно чувствуют себя перед зрителем. Достоинно проявляют культуру общения в коллективе. Умеют импровизировать как соло, так и в команде на разные темы и используя разные стили музыки. Владеют основами акробатики, могут исполнить любое акробатическое движение, изученное на занятиях, умело используют основы акробатики в танцевальных постановках.

Средний бал (4 балла) ставится обучающимся, если они почти полностью освоили программу. Основы классического танца: имеют правильную постановку корпуса и головы, знают позиции рук и ног, знают точки в зале и умело ориентируются, могут исполнить любое упражнение, изучаемое на занятии, но не с такой уверенностью и точностью техники исполнения, как требуется для отличного балла.

Владеют основами джаз- танца и джаз-фанка, основами контемпорари, умеют танцевать дэнсхолл и хип-хоп. Знают положение головы, корпуса, знают линию танца, точки в зале, ритм и темп музыки в танце, а также могут исполнять все движения, изученные на занятиях, но с неуверенностью или допуская мелкие ошибки и неточности.

Умеют танцевать в группе и знают все, изученные на занятиях комбинации, но иногда забывают последовательность движений. Умело владеют поддержками разных уровней и сложностей и могут применять всех их в танцевальных композициях, но показывают свою неуверенность в ходе последовательности и точности исполнения.

Владеют основами актерского мастерства: показывают свою артистичность, выразительность и пластичность в танце, но иногда просматривается боязнь зрителя и неуверенность. Не всегда могут импровизировать свободно и непринужденно. Достоинно проявляют культуру общения в коллективе.

Минимальный балл (3 балла) ставится обучающимся, если они освоили программу на среднем уровне. Основы классического танца: имеют правильную постановку корпуса и головы, не уверены в своих знаниях позиции рук и ног, или путают их. Знают точки в зале, не могут исполнить любое упражнение, изучаемое на занятиях.

Средне владеют основами джаз-танца и джаз-фанка, основами контемпорари, умеют танцевать дэнсхолл и хип-хоп, знают положение головы, корпуса, знают линию танца, но путают точки в зале, ритм и темп музыки в танце, так же не могут исполнять все движения, изученные на занятиях.

Умело владеют не всеми поддержками. Какие-то получаются с легкостью, какие-то вызывают большие сложности.

Плохо владеют основами актерского мастерства: показывают свою неуверенность перед зрителем, свою зажатость. Не умеют импровизировать. Достоинно проявляют культуру общения в коллективе.

3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

План-конспект занятия

Педагог дополнительного образования: Богачевская Елена Николаевна

Дата проведения:

Возраст обучающихся: 7-10 лет (первый год обучения).

Тип занятия: практический урок стрейчинга с элементами хореографии.

Тема: «Стрейчинг. Выпады вперед. Растяжка паховой области.»

Цель: развить эластичность мышц и подвижность суставов.

Использовать элементы стрейчинга в танцевальных этюдах.

Пояснительная записка:

Стретчинг снижает риск возникновения травм опорно-двигательного аппарата и сглаживает проявления послетренировочного болевого синдрома.

Стретчинг-упражнения положительным образом сказываются на организме танцора и качестве танца в любом стиле.

Задачи:

- улучшить координацию движений и гибкость суставов;
- увеличить амплитуду движений;
- научиться правильному (размеренному и глубокому) дыханию;
- повысить тонус и силу мышц;
- увеличить выносливость тела; -стабилизировать психоэмоциональный фон.

Основные этапы занятия:

1. Оргмомент (5мин)

«Поклон»- приветствие, проверка присутствующих, обозначение темы и задач занятия для обучающихся.

2. Основная часть (35 мин)

- разминка на середине зала;
- разминка по диагонали;
- стрейчинг на ковриках;
- стрейчинг на классическом станке;
- стрейчинг на середине зала;
- использование стрейчинга в танце.

3. Заключительная часть (5 мин)

- подведение итогов;
- рефлексия;
- поклон.

Ход занятия:

Легкое растягивание.

Приступая к растягиванию, потратьте 3-5 минут на легкое растягивание.

Развивающее растягивание.

После переходите к развивающему растягиванию. Увеличивайте растяжку сантиметр за сантиметром, пока снова не почувствуете умеренного напряжения в мышце и зафиксируйте это положение на 10-15 секунд, чтобы мышцы адаптировались к новому состоянию. Также важно следить за дыханием. Оно должно быть медленным, ритмичным и осмысленным. Приняв исходное положение, сделайте глубокий вдох, затем на выдохе потяните нужную мышцу. Недопустима задержка дыхания во время растягивания, что сделает выполнение упражнений не эффективными.

Основные упражнения на растяжку охватывающие все главные группы мышц.

-Наклон вперед

Тренируемая область: поясница, подколенные сухожилия.

-Растяжка спины (базовое упражнение)

-Скручивание туловища в положении сидя

Тренируемая область: косые мышцы, поясница, позвоночник.

-V-растяжка

Тренируемая область: подколенные сухожилия, поясничные мышцы.

-Выпады вперед

Тренируемая область: внутренняя поверхность бедер, ягодичные мышцы.

-Растяжка паховой области

Тренируемая область: мышцы паховой области, внутренняя поверхность бедер.

-Ноги крест-накрест

Тренируемая область: поясница, ягодицы, бедра.

-Растяжка трицепсов

-Скручивания для брюшного пресса

Тренируемая область: мышцы брюшного пресса.

Игры:

Цель:

освоить в течение постоянных тренингов элементы, актерской техники: внимание, мышечная свобода, фантазия и воображение, вера в предлагаемые обстоятельства, оценка факта, характерность, импровизация и др.

Содержание:

показ парных этюдов на тему: «общение в критериях, органического молчания», где был бы реализован как наружный, так и внутренний конфликт в драматическом, а потом хореографическом ключе;

Передача позы. Воспитанники становятся в шеренгу. Первый человек выдумывает какую-либо сложную позу (другие не видят какую) и по сигналу ведущего «передает» ее второму (тот за 10-15 секунд обязан точно запомнить ее). По последующему сигналу ведущего, первый «снимает» а второй «принимает» эту позу. Дальше происходит передача позы от второго к третьему участнику и т.д. Задачей является очень четкая передача позы от первого до крайнего исполнителя.

Крокодил. Правила очень просты. Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово и сообщает его представителю соперников. Это – избранный, который должен изобразить слово с помощью пантомимы своей команде. Изображающий говорить не может, но участники его команды могут задавать ему вопросы, перечислять появляющиеся варианты. Кивать головой «да» или «нет» изображающему слово разрешается – но не больше! В это время команда, загадавшая слово, может просто покатываться со смеху, видя усилия противников, часто долгое время безрезультатные. Если слово отгадано, команды меняются ролями. Конечно, для изображения каждый раз выставляется новый игрок.

Итог: развили выразительность и содержательность эмоционального «языка» тела.

МАСТЕР-КЛАСС ПО ХОРЕОГРАФИИ НА ТЕМУ: «ПРИБРЕТЕНИЕ НАВЫКОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ ИСПОЛНЕНИЯ ЭКЗЕРСИСА НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА В ТЕХНИКЕ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»

В современном танце есть свой «язык», техника движения, система обучения, которые в настоящее время развиваются, отшлифовываются, приобретают новые формы. Основными направлениями дисциплины «Современный танец» являются джазовый танец и танец-модерн. Структура занятия по современной хореографии является классической: подготовительная, основная, заключительная части. В подготовительной части занятия проходит мобилизация обучающихся к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части занятия.

Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются разновидности ходьбы и бега, различные танцевальные движения, общеразвивающие упражнения. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

В той части занятия, которая является основной, применяется уже большее количество разнообразных движений: элементы классического и эстрадного танцев, элементы джаз-модерн танца, элементы свободной пластики, акробатические и общеразвивающие упражнения.

Форма основной части зависит от организации урока. Наиболее простая форма - одночастная, когда упражнения проводятся только у станка, только на середине зала или только в партере. Это может зависеть от продолжительности урока. В зависимости от педагогических задач длительность и соразмерность частей занятия по хореографии может меняться. В среднем основная часть занятия при любой его продолжительности составляет около 80% общего времени.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление, на растягивание (умеренной интенсивности). При утомлении для эмоциональной настройки к последующей работе рекомендуется применять танцевальные движения и комбинации из современных танцев. В заключительной части подводятся итоги и рефлексия.

План-конспект

Для своего мастер-класса я взяла показательный урок по современному танцу для детей 9 -12 лет, 1 года обучения (экзерсис на середине зала в технике классического джаза). Это занятие интересно своей формой проведения и подачей материала. В коллективе диагностируется и отслеживается совершенствование координации движений, развитие чувства ритма, подвижности суставов и растяжении мышц. Большое внимание обращено на ориентацию в пространстве класса, реакцию воспитанника на педагога, скорость запоминания материала, как итог – знание материала и качество его воспроизведения.

Апробация и внедрение методических рекомендаций, применение чётких алгоритмов при построении занятия способствует творческому подходу в решении задач дисциплины «Современный танец»: ритмичность, координация, сила, пластика и т.д.

План занятия

1. Организационный момент. Вступительная беседа педагога. Поклон-приветствие (2 мин.)
2. Разминочно-разогревающий комплекс на все группы мышц (5 мин)
3. Экзерсис на середине зала в технике джаз-модерн и современного танцев (15 мин.)
 - Plié-relieve
 - Grand Plié
 - Battement tendu
 - Battement tendu jeté
 - Rond de'jamb par terre
 - Battement fondu
 - Battement frappe
 - Adajio
 - Grand battement
 - Port de bras
4. Кроссы - передвижения в пространстве (10 мин.)
- 5.Импровизация(5мин.) 6. Подведение итогов занятия (3 мин.)

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Организационный момент. Вступительная беседа педагога. Поклон-приветствие (2 мин.)

- правильное выполнение упражнений, танцевальных комбинаций и связок,
- понимание и ощущение своего тела,
- раскрепощение и свобода танцевальных движений при выполнении танцевального экзерсиса

2. Разминочно-разогревающий комплекс на все группы мышц (5 мин)

2.1. Голова.

Крест. Наклон вправо, влево, вперед, назад, каждый раз возвращаясь в центр.

Тоже самое в координации с plié и relieve

Rond головой вправо, влево.

Тоже самое от лопаток.

2.2. Плечи.

- Комбинация на разогрев плечевого сустава.

2.3. Упражнения для позвоночника.

- Наклоны торса вправо, вперед, переход через низ, наклоны торса влево, вперед.

- Наклоны торса вправо, назад, переход через низ, наклоны торса влево, назад.

- body roll («волна», «rollup» и «roll down») и «arch».

- «Flat back» вперед и в сторону

Разминка, основная часть подготовки к ежедневным занятиям и выступлениям на сцене, служит защитой от травм. Под разминкой подразумевается комплекс мер, при помощи которых танцор физически и умственно готовится к движению, такая подготовка уменьшает риск получения травмы. Общие разминочные упражнения повышают готовность всего тела к исполнению танца. В специфических упражнениях повторяются особые движения, которые разогревают мышцы, важные для танцора. Активная разминка сопровождается мышечной работой, во время которой усиливается циркуляция крови, температура мышц повышается, и система кровообращения готовится к предстоящему занятию. Важно разогреть все мышечные группы и отдельные мышцы, которые будут задействованы во время занятия.

Педагог имеет возможность выбирать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело исполнителя для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения задач урока. Темп разогрева также может быть различным: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или, выполняемые в быстром темпе.

3. Экзерсис на середине зала в технике джаз-модерн и современного танцев (15 мин.)

- Plié-relieve

- Grand Plié

- Battement tendu

- Battement tendu jeté

- Rond de'jamb par terre

- Battement fondu

- Battement frappe

- Adagio

- Grand battement

- Port de bras

Необходимо помнить, что различные упражнения в зависимости от их координационной сложности, выразительного аспекта представляют разную психологическую трудность для занимающихся. Поэтому координационно и выразительно сложные движения, требующие внимания и сосредоточенности, должны сменяться более простыми. Рекомендуется сначала применять движения несложные по своей структуре, не вызывающие особого напряжения внимания и памяти, постепенно повышая, однако, физическую трудность выполнения. Затем можно переходить к более сложным движениям, которые требуют большей степени внимания и затраты физических сил, и, наконец, применять упражнения наиболее сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку. Важное место в построении занятия занимает методика составления учебных комбинаций (комбинированных заданий), т.е. различных соединений из движений классического и современного танцев, прыжков, равновесии, поворотов, акробатических элементов и т. п. Здесь не может быть единого рецепта, многое зависит от хореографа.

4. Кроссы. Передвижения в пространстве (10 мин.)

- Grand battement вперед и в сторону в продвижении

- верчения по 4 позиции ног в продвижении

- прыжковые комбинации в продвижении

Для музыкального оформления занятий современного танца используется музыка современных направлений.

Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, где ясно прослушивается музыкальная фраза, укладывающееся количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения. Давая определенный темп, метр и ритмический рисунок, музыка выявляет и подчеркивает характерные особенности движения, помогает его выполнению и одновременно приучает обучающихся понимать соответствие между характером музыки и характер движения. Определенный метр, темп, рисунок выявляют и подчеркивают технический характер движения: мелодия, разнообразно гармонизированная, создает эмоциональную окраску движений, подчиняет движения музыке и обеспечивает музыкальную насыщенность уроку. Все комбинации урока должны строиться с учетом музыкальной фразы (тактовой квадратности), начинаться и заканчиваться вместе с нею. Музыкальные фразы могут быть малые и большие: четыре такта, восемь, шестнадцать, тридцать два и т.д.

9. Импровизация (5 мин.)

Это завершающий раздел занятия. Импровизация – это различные сочетания движений, т.е. танцевальные комбинации. Это может быть комбинирование шагов, изолированных центров, вращений, упражнений в партере, а также комбинации с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков или на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии и т. д. Здесь всё зависит от фантазии педагога.

10. Подведение итогов (3 мин.)

Общая продолжительность открытого урока была 40 минут, как и положено для стандартного открытого урока по хореографии. Такая сложная работа помогла сплотить коллектив и открыть новые горизонты для дальнейшего творчества.

В конце занятия педагог оценивает работу каждого учащегося, проводит краткий анализ работы с выявлением ошибок и благодарит воспитанников за трудолюбие и добросовестное отношение к занятиям. После танцевального поклона происходит организованный выход учеников из класса.

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 группа (стартовый уровень)

1 группа (стартовый уровень)						
№	Название разделов; Тема занятия	Кол. час.	Дата проведения занятий		Форма контроля	Примечание
			По плану	По факту		
Раздел 1 Вводное занятие - 2 часа						
1.1	Теория: танец, темп, ритм. Инструктаж ТБ	2	сентябрь		Беседа, просмотр	
Раздел 2. Общая физическая подготовка - 12 часов						
2.1	Все части тела, равновесие, баланс	2	сентябрь			
2.2	Эластичность мышц, связок	2	сентябрь			
2.3	повышение гибкости суставов	2	сентябрь			
2.4	Строевые, пассивно-маховые, пружинные	2	сентябрь			
2.6	вращательные движения	2	октябрь			
	Всего за сентябрь:	10 часов			Контрольная работа, открытый урок	
2.7	Статистическая гимнастика, динамическая	2	октябрь			
Раздел 3. Основы классического танца - 18 часов						
3.1	Положение корпуса, ориентация в зале;	2	октябрь		Контрольная работа, открытый урок	
3.2	позиции ног и рук	2	октябрь			
3.3	Pordebras	2	октябрь			
3.4	Pordebras	2	октябрь			
	Всего за октябрь:	12 часов				
3.5	Passe	2	ноябрь			
3.6	Passe	2	ноябрь			
3.7	battement tendu	2	ноябрь			
3.8	battement tendu	2	ноябрь			
3.9	grand battement	2	ноябрь			
Раздел 4. Экзебишн - 2 часа						
4.1	«Уровни» и положение в зале;	1	ноябрь			

4.2	Простые поддержки.	1	ноябрь			
	Всего за ноябрь:	12 часов			Выступления	
Раздел 5. Основы актерского мастерства- 2 часа						
5.1	Упражнения от зажатости на сцене	1	декабрь		Выступления	
5.2	Взаимосвязь со зрителями. Передача сюжета постановки. Выразительность.	1	декабрь			
Раздел 6. Стретчинг - 8 часов						
6.1	Наклоны вперед	2	декабрь			
6.2	растяжка спины	2	декабрь			
6.3	V-растяжка	2	декабрь			
6.4	Выпады вперед. Растяжка паховой области.	2	декабрь			
	Всего в декабре:	10 часов			Контрольная работа, открытый урок	
	Всего за 1 полугодие:	44 часа				
Раздел 7. Импровизация - 4 часа						
7.1	Работа с воображением.	1	январь		Открытый урок	
7.2	Показательные упражнения	1	январь			
7.3	Увеличение чувствительности к сигналам тела: игровая импровизация	2	январь			
Раздел 8. Джаз-танец - 22 часа						
8.1	Теория	2	январь		Выступления	
8.2	Положение тела	2	январь			
8.3	Направление	2	январь			
	Всего в январе:	10 часов				
8.4	Скорость	2	февраль			
8.5	Амплитуда	2	февраль			
8.6	Темп	2	февраль			
8.7	Ритм	2	февраль			
8.8	Подготовка к базовому уровню	2	февраль			
8.9	Подготовка к базовому уровню	2	февраль			
	Всего за февраль:	12 часов				

8.9.1	Подготовка к базовому уровню	2	март			
8.9.2	Подготовка к базовому уровню	2	март			
Раздел 9. Контемпорари - 14 часов						
9.1	Теория	2	март			
9.2	Свинг	2	март			
9.3	releve	2	март			
9.4	plie	2	март			
9.5	Комбинация на plie	2	март			
	Всего за март:	14 часов в			Выступления	
9.6	battements tendu	2	апрель			
9.7	battements tendu	2	апрель			
Раздел 10. Дэнсхолл – 6 часов						
10.1	Знакомство со стилем. Основная-этнические движения.	2	апрель		Контрольная работа(экзамен)	
10.2	Подготовка к: BOGLE	2	апрель			
10.3	Подготовка к: LOGON, NAHLINGA	2	апрель			
Раздел 11. Хип-хоп - 4 часа						
11.1	Знакомство со стилем.Отличительные черты.	2	апрель		Выступления	
	Всего за апрель:	12 часов в				
	Прыжки, «кач» тела	2	май			
Раздел 12. Акробатика - 8 часов						
12.1	Элементы равновесия	2	май		Выступление	
12.2	Мосты	1	май			
12.3	Шпагаты	1	май			
12.4	Колеса	2	май			
12.5	Кувырки	2	май			
	Всего за май:	10 часов			Выступления	
Всего 102 часа						

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 группа (базовый уровень)

2 группа (базовый уровень)						
№	Название разделов; Тема занятия	Кол. час.	Дата проведения занятий		Форма контроля	Примечание
			По плану	По факту		
Раздел 1 Вводное занятие - 2 часа						
1.1	Теория: танец, темп, ритм. Инструктаж ТБ	2	сентябрь		Беседа, просмотр	
Раздел 2. Общая физическая подготовка - 18 часов						
2.1	Все части тела, равновесие, баланс	4	сентябрь			
2.2	Эластичность мышц, связок	4	сентябрь			
2.3	повышение гибкости суставов	2	сентябрь			
2.4	Строевые, пассивно-маховые, пружинные	4	сентябрь			
	Всего за сентябрь:	14 часов			Контрольная работа, открытый урок	
2.6	вращательные движения	2	октябрь			
2.7	Статистическая гимнастика, динамическая	2	октябрь			
Раздел 3. Основы классического танца - 14 часов						
3.1	Положение корпуса, ориентация в зале;	2	октябрь		Контрольная работа, открытый урок	
3.2	позиции ног и рук	2	октябрь			
3.3	Passe, demi plie	2	октябрь			
3.4	grand battement, relevé, battement tendu jeté	2	октябрь			
	Всего за октябрь:	8 часов				
3.5	grand plie, demi rond, rond dejamb parterre	2	ноябрь			
3.6	battement fondu, relevent, tombée	2	ноябрь			
3.7	Allongée,	2	ноябрь			

	Pordebras					
	Раздел 4. Экзебишн - 6 часов					
4.1	«Уровни» и положение в зале;	2	ноябрь			
4.2	Простые поддержки.	4	ноябрь			
	Всего за ноябрь:	12 часов			Выступления	
Раздел 5. Основы актерского мастерства- 10 часов						
5.1	Упражнения от зажатости на сцене	4	декабрь		Выступления	
5.2	Взаимосвязь со зрителями. Передача сюжета постановки. Выразительность.	6	декабрь			
Раздел 6. Стретчинг -18 часов						
6.1	Наклоны вперед	4	декабрь			
6.2	растяжка спины	4	декабрь			
6.3	V-растяжка	6	декабрь			
6.4	Выпады вперед. Растяжка паховой области.	4	декабрь			
	Всего в декабре:	28 часов			Контрольная работа, открытый урок	
	Всего за 1 полугодие:	62 часа				
Раздел 7. Импровизация - 10 часов						
7.1	Работа с воображением.	4	январь		Открытый урок	
7.2	Показательные упражнения	2	январь			
7.3	Увеличение чувствительности и к сигналам тела: игровая импровизация	4	январь			
Раздел 8. Джаз-танец - 30 часов						
8.1	Теория	2	январь		Выступления	
8.2	Положение тела	4	январь			
8.3	Направление	4	январь			
	Всего в январе:	10 часов				

8.4	Скорость, сила	4	февраль			
8.5	Амплитуда	2	февраль			
8.6	Темп	2	февраль			
8.7	Ритм	2	февраль		Выступления	
8.8	Базовый уровень	6	февраль			
8.9	Фронтальный уровень	4	февраль			
	Всего за февраль:	20 часов				
Раздел 9. Контемпорари - 42 часов						
9.1	Теория	2	март			
9.2	Свинг	6	март			
9.3	Releve, Комбинация на plie	6	март			
9.4	Plie на rond de jam be par terre, на battements fondu с использованием bounce, attitude диагональный кросс: - Танцевальная комбинация со скручиванием.	12	март			
9.5	Партерная комбинация с body roll.	6	март			
	Всего за март:	32 часа			Выступления	
9.6	- Комбинация с прыжками с поджатыми ногами в IV позиции ног и с rond.	10	апрель			
Раздел 10. Дэнсхолл – 30 часов						
10.1	Знакомство со стилем. Основная-этнические движения.	6	апрель		Контрольная работа(экзамен)	
10.2	BOGLE	6	апрель			
10.3	LOGON, NAHLINGA	18	апрель			
Раздел 11. Хип-хоп - 22 часа						

11.1	Знакомство со стилем. Отличительные черты.	6	апрель		Выступления	
	Всего за апрель:	46 часов				
	Прыжки, «кач» тела	16	май			
Раздел 12. Акробатика - 12 часов						
12.1	Элементы равновесия	4	май		Выступление	
12.2	Мосты	2	май			
12.3	Шпагаты	2	май			
12.4	Колеса, Перекаты	2	май			
12.5	Кувырки	2	май			
13.0	Итоговая аттестация	2			Показательные выступления	
	Всего за май:	30 часов			Выступления	
Всего 216 часов						

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 группа (продвинутый уровень)

№	Название разделов; Тема занятия	Ко л. час.	Дата проведения занятий		Форма контроля	Примечание
			По плану	По факту		
Раздел 1 Вводное занятие - 2 часа						
1.1	Теория: танец, темп, ритм. Инструктаж ТБ	2	сентябрь		Беседа, просмотр	
Раздел 2. Общая физическая подготовка - 18 часов						
2.1	Все части тела, равновесие, баланс	4	сентябрь			
2.2	Эластичность мышц, связок	4	сентябрь			
2.3	повышение гибкости суставов	2	сентябрь			
2.4	Строевые, пассивно-маховые, пружинные	4	сентябрь			
	Всего за сентябрь:	14 часов			Контрольная работа, открытый урок	
2.6	вращательные движения	2	октябрь			
2.7	Статистическая гимнастика, динамическая	2	октябрь			
Раздел 3. Основы классического танца - 14 часов						
3.1	Положение корпуса, ориентация в зале;	2	октябрь		Контрольная работа, открытый урок	
3.2	позиции ног и рук	2	октябрь			
3.3	Passe, demi plie	2	октябрь			
3.4	grand battement, relevé, battement tendu jeté	2	октябрь			
	Всего за октябрь:	8 часов				
3.5	grand plie, demi rond, rond dejamb parterre	2	ноябрь			
3.6	battement fondu, relevent, tombée	2	ноябрь			

3.7	Allongée, Pordebras	2	ноябрь			
Раздел 4. Экзебишн - 6 часов						
4.1	«Уровни» и положение в зале;	2	ноябрь			
4.2	Простые поддержки.	4	ноябрь			
	Всего за ноябрь:	12 часов			Выступления	
Раздел 5. Основы актерского мастерства- 10 часов						
5.1	Упражнения от зжатости на сцене	4	декабрь		Выступления	
5.2	Взаимосвязь со зрителями. Передача сюжета постановки. Выразительность.	6	декабрь			
Раздел 6. Стретчинг -18 часов						
6.1	Наклоны вперед	4	декабрь			
6.2	растяжка спины	4	декабрь			
6.3	V-растяжка	6	декабрь			
6.4	Выпады вперед. Растяжка паховой области.	4	декабрь			
	Всего в декабре:	28 часов			Контрольная работа, открытый урок	
	Всего за 1 полугодие:	62 часа				
Раздел 7. Импровизация - 10 часов						
7.1	Работа с воображением.	4	январь		Открытый урок	
7.2	Показательные упражнения	2	январь			
7.3	Увеличение чувствительности к сигналам тела: игровая импровизация	4	январь			
Раздел 8. Джаз-танец - 30 часов						
8.1	Теория	2	январь		Выступления	
8.2	Положение тела	4	январь			
8.3	Направление	4	январь			
	Всего в январе:	10 часов				
8.4	Скорость, сила	4	февраль			

8.5	Амплитуда	2	февраль			
8.6	Темп	2	февраль			
8.7	Ритм	2	февраль		Выступления	
8.8	Базовый уровень	6	февраль			
8.9	Фронтальный уровень	4	февраль			
	Всего за февраль:	20 часов				
Раздел 9. Контемпорари - 42 часов						
9.1	Теория	2	март			
9.2	Свинг	6	март			
9.3	Releve, Комбинация на plie	6	март			
9.4	Plie на rond de jambe par terre, на battements fondu с использованием bounce, attitude диагональный кросс: - Танцевальная комбинация со скручиванием.	12	март			
9.5	Партерная комбинация с body roll.	6	март			
	Всего за март:	32 часа			Выступления	
9.6	- Комбинация с прыжками с поджатыми ногами в IV позиции ног и с rond.	10	апрель			
Раздел 10. Дэнсхолл – 30 часов						
10.1	Знакомство со стилем. Основные этнические движения.	6	апрель		Контрольная работа(экзамен)	
10.2	BOGLE	6	апрель			
10.3	LOGON, NAHLINGA	18	апрель			
Раздел 11. Хип-хопп - 22 часа						
11.1	Знакомство со стилем. Отличительные черты.	6	апрель		Выступления	
	Всего за апрель:	46 часов				

	Прыжки, «кач» тела	16	май			
Раздел 12. Акробатика - 12 часов						
12.1	Элементы равновесия	4	май		Выступление	
12.2	Мосты	2	май			
12.3	Шпагаты	2	май			
12.4	Колеса, Перекаты	2	май			
12.5	Кувырки	2	май			
13.0	Итоговая аттестация	2			Показательные выступления	
	Всего за май:	30 часов			Выступления	
Всего 216 часов						

3.4. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Танцевального клуба COLIBRI «Движение вверх»

№п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

3.5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятие	Сроки
СЕНТЯБРЬ		
1	Акции по привлечению обучающихся в творческий клуб «Колибри» <i>«Добро пожаловать!»</i>	По плану учреждения
2	День открытых дверей	По плану учреждения
3	Неделя безопасности (Вводные инструктажи по ТБ, ПБ, ДТТ, проведение разъяснительной работы по профилактике COVID-19)	
4	Участие в социальной акции «Мы против террора» (ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом)	В течение месяца
5	Экскурсия с группой №1 и №2 на природу	
6	Старт Всероссийской акции «Экодежурный по стране»	
7	Участие в благотворительной акции «Белый цветок»	По плану учреждения
8	Урок добра и милосердия (в рамках благотворительной акции «Белый цветок»)	
ОКТАБРЬ		
1	Беседа с обучающимися о ПДД «Осторожно, дети на дороге!» «Безопасность на улицах и дорогах!»	По плану учреждения
2	Беседа с обучающимися по профилактике вредных привычек	По плану учреждения
3	Поездка с группой №3 и №4 на танцевальный мастер-класс	
	Съемка танцевального видео	В течение месяца
5	Участие в конкурсе	В течение месяца
НОЯБРЬ		
1	Участие в мероприятиях, посвященных Дню народного единства	По плану учреждения
2	Мероприятия, посвященные Дню Матери	По плану учреждения
3	Участие в конкурсах	
4	Участие в викторине «Россия – страна, в которой мы живем!»	По плану учреждения
ДЕКАБРЬ		
1	Эко-проект «Тюнинг елочной игрушки»	
2	Поездка на каток	
3	Лекции-беседы с обучающимися: - «Здоровый образ жизни. Профилактика ОРВИ и ОРЗ» - «Правила поведения во время новогодних праздничных мероприятий».	По плану учреждения
4	Участие в Новогодних мероприятиях	
5	Поездка на танцевальный мастер-класс	
6	«Новогодние встречи» в клубе	По плану учреждения
ЯНВАРЬ		
1	Поездка в кино с группами	
2	Беседа с обучающимися: «Правила поведения при стихийных бедствиях (ураганный ветер, низкие температуры, резкое потепление и т.п.)».	По плану учреждения
3	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Республики Крым	
4	Интерактивная викторина «День Студента»	
5	Международный день «спасибо»	

ФЕВРАЛЬ		
1	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Защитника Отечества	По плану учреждения
2	Участие в мероприятии «Весёлая масленица»	По плану учреждения
3	Участие в конкурсах	
4	Участие в мероприятиях, посвященные Международному дню родного языка	По плану учреждения
5	Съемка танцевального видео	
МАРТ		
1	Беседа с обучающимися по гражданской обороне	По плану учреждения
2	Участие в праздничном концерте, посвященном Международному женскому дню	По плану учреждения
3	Беседы с обучающимися по профилактике вредных привычек	По плану учреждения
4	Участие в мероприятиях, посвященных 8-й годовщине присоединения Крыма к России	
5	Участие в конкурсах.	В течение месяца
АПРЕЛЬ		
1	Всемирный день здоровья	
2	Мероприятия, посвященные Дню космонавтики	По плану учреждения
3	Участие в мероприятиях, посвященных Дню освобождения Алушты от немецко-фашистских захватчиков	В течение месяца
4	Участие в городской акции «С добрым утром, Алушта»	
5	Всероссийской акции «Экодежурный по стране»	
6	День пожарной охраны. Тематический урок ОБЖ	По плану учреждения
7	Международный день птиц	
8	Участие в конкурсах.	В течение месяца
9.	Поездка на танцевальные мастер-классы	
10.	Поход в горы с группами	
МАЙ		
1	Участие во Всероссийских патриотических акциях: «Георгиевская ленточка», «Дерево Победы», «Бессмертный полк», «Окна Победы»	По плану учреждения
2	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	
3	Экскурсия на природу	
4	Профилактические беседы по ПДД «Безопасная улица», «Безопасность на каждый день».	
5	Беседы в клубах «Безопасность жизнедеятельности на каникулах»	
6	Участие в мероприятиях, посвященных Дню города	По плану учреждения
7	Участие в конкурсах	
ИЮНЬ		
1	Участие в мероприятиях, посвященных Дню защиты детей	
2	Всемирный день окружающей среды	По плану учреждения
3	День памяти и скорби – день начала Великой отечественной войны	
4	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Молодежи	По плану учреждения
5	Участие в конкурсах	