

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ПОДРОСТКОВО – МОЛОДЕЖНЫЙ ЦЕНТР»  
ГОРОДА АЛУШТЫ**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МБУДО «ПМЦ» города Алушты

Протокол № 1 от « 30» августа 2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО «ПМЦ»  
города Алушты

Т.В. Баден  
Приказ № 121 от «01» сентября 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Движение вверх»**

**Танцевального клуба «COLIBRI»**

Направленность: художественная

Сроки реализации программы - 1 год:

- стартовый уровень – 108 часов;

- продвинутый уровень - 216 часов.

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый (для возрастной категории 5-7 лет)

продвинутый (для возрастной категории 8-18 лет)

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Составитель: Богачевская Е.Н., педагог дополнительного образования  
первой категории

г. Алушта  
2022

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование формирует самосознание, ощущение ценности собственной личности, удовлетворяет его творческие потребности, развивает интересы. Средствами хореографического искусства, в частности эстрадного современного танца, можно формировать у подростков и молодежи культуру и манеру общения. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками.

Программа «Движение вверх» направлена на обучение подростков и молодежи танцам, которые способствуют гармоничному психическому, духовному и физическому развитию; формирует художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилового разнообразия.

Нормативно-правовая основа программы:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020г.);

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020г.);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №74 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Национальный проект «Образование» - Паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. №1726-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Движение вверх» – **художественная.**

**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 одним из основных предметов, он развивает физические данные, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значимость.

**Новизна программы** состоит в лично ориентированном обучении: создание каждому обучающемуся условий для успеха, для творческого развития, самоуверждения, достижения поставленных целей. Занимаясь по данной программе, обучающиеся имеют возможность развить правильную осанку, усовершенствовать координацию движений. Вместе с тем, получают основы этикета и правильные манеры поведения в обществе.

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.

**Отличительная особенность** программы заключается в том, что у педагога и обучающихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством, так как современная хореография - это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся возрастной категории от 5 до 18 лет.

**Объем и срок освоения программы:**

Стартовый уровень – 108 часов, срок освоения 1 год.

Продвинутый уровень - 216 часов, срок освоения - 1 год.

**Уровень программы:**

- стартовый (возрастная категория от 5 лет до 7 лет);
- продвинутый (возрастная категория от 8 лет до 18 лет).

**Форма обучения:** очная, возможна реализации общеразвивающих программ дополнительного образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в следующих случаях:

- проведение индивидуальной работы с одаренными детьми;
- в период режима самоизоляции (карантина);
- при отсутствии обучающегося на очном занятии (по болезни или отъезде).

**Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся:

Стартовый уровень – 3 раза в неделю по 1 занятию (45 минут).

Продвинутый уровень - 3 раза в неделю по 2 занятия (по 45 мин).

**Возрастные периоды обучающихся:**

Средний подростковый возраст (11-14 лет).

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом и физиологической перестройкой всего организма. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, и не сомневаться в возможностях обучающихся, которые болезненно воспринимают критику. Надо завоевать их уважение, подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер, профессионализм педагога. Этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, им свойственно стремление к действию, выполнению задания.

Старший подростковый возраст (14-18) лет.

Это период завершения физического созревания, когда организм достигает биологической зрелости, поэтому стремление выделиться, обратить на себя внимание, интерес к противоположному полу становится особенно значительными.

Юность особенно чувствительна к внутренним психологическим проблемам. Этот возраст ценит в себе и других убеждения, кругозор, умственные способности, волю, стремятся к росту, развитию, творчеству, критическому мышлению.

Подростки уделяют повышенный интерес к человеческой личности и межличностному общению, которое становится особенно значительным и избирательным.

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.

Главная задача не навредить физическому, психическому, эмоциональному здоровью обучающихся. Давать посильные задачи и предъявлять требования в соответствии с возрастом, учитывая его психологические особенности. Не перегружать, не переутомлять обучающихся.

Педагогом должен поддерживаться постоянный интерес к занятиям. При этом использовать приемы, которые меняются в каждой возрастной группе.

С возрастом меняется психика обучающихся. Дети разного возраста, характера и реагируют по-разному. Необходим индивидуальный подход, создание благоприятной, психологической, эмоциональной обстановки на занятии.

Музыкальное сопровождение играет немалую роль. Для возраста 12-14 лет музыка должна быть запоминающейся, более простой по ритму, интересной.

Таким образом, возрастные особенности детей влияют на организацию учебной, воспитательной, тренировочной работы в кружке. Правильный их учет ведет к эффективности работы педагога и учеников.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** Формирование творческого и физического развития обучающихся посредством изучения современных направлений хореографии.

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

### Образовательные (предметные):

- научить основам современного танца;
- ознакомить с хореографическими терминами и понятиями;
- дать основы музыкальной грамоты;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- научить выразительности и пластичности в движениях;
- формировать практические умения и необходимые исполнительские навыки: музыкательно-двигательные, художественно-творческие.

### Развивающие (метапредметные):

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;
- пробуждать фантазию, способность к импровизации;
- развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы.

### Воспитательные (личностные):

- воспитать эстетический и музыкальный вкус;
- приобщать к красоте и культуре общения;
- привить интерес к танцевальному искусству;
- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;
- принимать участие в концертной жизни города.

### Задачи по здоровьесбережению:

1. Психологические: создать положительный психологический настрой обучающихся на занятии;

- 2.Нравственные: развивать навыки бесконфликтного взаимодействия;
- 3.Танцевальные: формировать правильную осанку, развивать координацию движений, развивать танцевальные и музыкальные умения и навыки;
- 4.Физические: убереечь обучающихся от травм, научить правильно разогреваться, растягивать мышцы. Проводить ежедневные влажные уборки, проветривание танцевального зала на переменах, контроль условий теплового режима и освещенности.

### **1.3. Воспитательный потенциал программы**

Воспитательная работа в рамках программы «Движение вверх» направлена на воспитание свободной, творческой, духовно богатой, физически здоровой личности, ориентированной на социокультурные, духовно-нравственные ценности. На развитие способности к художественному творчеству и навыков практической деятельности в конкретных видах искусства.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в мероприятиях города, учреждения и объединения (клуба): творческих концертах и конкурсах профессионального мастерства, благотворительных акциях, молодежных флешмобов, мастер-классах по хореографии, актерскому мастерству, стрейчингу, акробатике, а так же других спортивных и танцевальных дисциплин.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышения интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений обучающихся. Обучающиеся будут мотивированы примером танцевания других сильных коллективов, с которыми будут знакомиться на творческих мастер-классах.

## 1.4 Содержание программы

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН Стартовый уровень

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	-	1	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	11	12	Индивидуальные творческие задания
3	Основы классического танца	1	13	14	Открытое занятие
4	Экзебишн	-	2	2	Открытое занятие
5	Основы актерского мастерства	-	3	3	Выразительные выступления
6	Стретчинг	-	10	10	Открытое занятие
7	Импровизация	-	6	6	Индивидуальные творческие задания
8	Джаз, джаз-фанк	1	25	26	Выступления, конкурсы, видеоролики
9	Контемпарари	1	13	14	Выступления, конкурсы, видеоролики
10	Дэнсхолл	-	5	5	Выступления, конкурсы, видеоролики
11	Хип-хопп	-	5	5	Выступления, конкурсы, видеоролики
12	Акробатика	-	9	9	Открытое занятие
13	Итоговое занятие	-	1	1	Показательное выступление
		<b>5</b>	<b>103</b>	<b>108</b>	
<b>Всего 108 часов</b>					

## Содержание программы

### Раздел 1. Вводное занятие - 1 час

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

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

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

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

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

Практика: Разогревание 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).

### 3. Основы классического танца – 14 часов

Цель: изучить и освоить основы классического танца.

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

Практика: 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 de jamb par terre - (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу узким 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. développé - (девелопе) - «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-(балансе) «покачивание»,маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад.

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

18.terboushon - (тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

19.degaje - (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.

**4. Экзебишн - 2 часов**

**Цель:** наполнить танцевальный номер разнообразием движений и выразительностью.

**Теория:** 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:** 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.

## **5. Основы актерского мастерства – 3 часа**

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

**Теория:** Основы актерского мастерства: система станиславского, искусство представления и искусство переживания.

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

## **6. Стретчинг- 10 часов**

**Цель:** развить эластичность мышц и подвижность суставов.

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

**Практика:** 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.

**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.

## **7. Импровизация - 6 часов**

**Цель:** раскрыть творческие ресурсы личности обучающихся с помощью импровизации.

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

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

### **8. Джаз-танец – 26 часов**

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

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

Практика: 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.

### **9. Контемпорари - 14 часов**

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

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

Практика:

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.

### **10. Дэнсхолл- 5 часов**

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Теория: дэнсхолл - динамичный танец.

Практика:

Изучение движения для освоения:

#### **1. BOGGLE**

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 сгибаем в локтях, делаем ими восьмерку на каждое движение ноги.

### **11. Хип-хопп- 5 часов**

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Теория: Дэнсхолл - активный, энергичный и динамичный стиль.

Практика: Освоение прыжков, «кач» тела, вращения, падения, акробатические выпады, позировки.

### **12. Акробатика - 8 часов**

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

Теория: Ознакомление с акробатическими элементами.

Практика: Изучение:

- 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, перекаат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры, перекаат в сторону в шпагате, перекаат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

#### 5.Кувьрки:

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

колена, в прямой шпагат, кувьрок назад, согнувшись.

#### 6.Колеса:

прыжком, колесо

через 1 руку, рондат, колесо вперед и назад.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН Продвинутый уровень

№	Название разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Тестирование
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	-	18	18	Индивидуальные творческие задания
3	Основы классического танца	1	13	14	Открытые уроки
4	Экзебишн	-	6	6	Открытые уроки
5	Основы актерского мастерства	-	10	10	Выразительные выступления
6	Стретчинг	-	18	18	Открытые уроки
7	Импровизация	-	10	10	Индивидуальные творческие задания
8	Джаз, джаз-фанк	1	29	30	Выступления, конкурсы, видеоролики
9	Контемпарари	1	41	42	Выступления, конкурсы, видеоролики
10	Дэнсхолл	-	30	30	Выступления, конкурсы, видеоролики
11	Хип-хоп	-	22	22	Выступления, конкурсы, видеоролики
12	Акробатика	-	12	12	Открытые уроки,
13	Итоговая аттестация		2	2	Показательное выступление
		<b>4</b>	<b>212</b>	<b>216</b>	
<b>Всего 216 часов</b>					

## Содержание программы

### Раздел 1. Вводное занятие - 2 часа

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

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

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

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

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

Практика: Разогревание 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).

### 3. Основы классического танца – 14 часов

Цель: изучить и освоить основы классического танца.

Теория: Классический танец - основа хореографии, определенная система выразительных средств в хореографическом искусстве, созданная на основе

традиций многих веков. Ознакомление с профессиональной танцевальной терминологией.

Практика: 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 de jamb par terre - (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу круговое движение носком по полу узким 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. développer - (девелопе) - «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-(балансе) «покачивание», маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад.

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

18. terboushon - (тербушон) - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево.

19. degaje - (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. піссе - (пикке) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

#### **4. Экзебишн - 6 часов**

Цель: наполнить танцевальный номер разнообразием движений и выразительностью.

Теория: 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: 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).

#### **5. Основы актерского мастерства – 10 часов**

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

Теория: Основы актерского мастерства: система станиславского, искусство представления и искусство переживания.

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

#### **6. Стретчинг- 18 часов**

Цель: развить эластичность мышц и подвижность суставов.

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

Практика: 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.

**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.

## **7. Импровизация- 10 часов**

Цель: раскрыть творческие ресурсы личности обучающихся с помощью импровизации.

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

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

## **8. Джаз, Джаз-фанк – 30 часов**

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

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

Практика: 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.

## **9. Контемпорари- 42 часа**

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

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

### Практика:

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.

### **10. Дэнсхолл- 32 часа**

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Теория: дэнсхолл - динамичный танец.

### Практика:

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 сгибаем 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 вполборота. 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.

### **11. Хип-хоп- 22 часа**

Цель: формирование танцевальной культуры, посредством изучения дэнсхолла.

Теория: Дэнсхолл - активный, энергичный и динамичный стиль.

Практика: Освоение прыжков, «кач» тела, вращения, падения, акробатические выпады, позировки.

## **12. Акробатика- 12 часов**

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

Теория: Ознакомление с акробатическими элементами.

Практика: Изучение:

- 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.

## 1.5. Планируемые результаты

По окончании освоения дополнительной образовательной развивающих программы «Движение вверх» обучающиеся:

В области образовательных (предметных) результатов:

- научатся танцевать джаз, джаз-фанк;
- научатся танцевать контемпорари;
- научатся танцевать 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 развивающих (метапредметных) результатов:

- умеют применять выразительность и пластичность в танце;
- разбираются в музыкальных размерах и ритмах изученных танцев;
- владеют основами актерского мастерства;
- разовьют физические качества - силу, выносливость, скорость, гибкость и т. д.;

В области воспитательных (личностных) результатов:

- умеют формировать практические навыки и необходимые исполнительские качества;
- умеют использовать 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

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Каникулы
Стартовый уровень						
1 год	15.09.2022	15.06.2023	36	108	3 раза в неделю по 1 часу	01.01.2023 — 08.01.2023
Продвинутый уровень						
1 год	15.09.2022	15.06.2023	36	216	3 раза в неделю по 2 часа	01.01.2023 — 08.01.2023

## 2.2 Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования, что закрепляется профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Образование: высшее профессиональное, квалификация «хореограф».

**Материально-техническое обеспечение:** Для эффективной реализации программы необходимо:

- учебный класс, оснащенный зеркалами;
- раздевалки для обучающихся;
- музыкальный центр;
- проектор;
- компьютер;
- видеозаписи;
- телевизор;
- электронные носители;
- одежда и обувь (одежда обучающихся должна быть удобной, не стесняющей движений. Обувь для занятий необходима легкая, без толстой подошвы и высоких каблуков).

**Информационное обеспечение** – видео и аудио пособия по хореографическому искусству, разработки сценариев праздников, внеклассных мероприятий и т.д.

**Методическое обеспечение:**

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

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.

Применяются такие 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.

### **Формы организации образовательного процесса:**

В процессе реализации Программы используются следующие формы работы:

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.

### **Формы организации учебного занятия:**

Ведущей формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Программой предусмотрено также такие основные формы учебного занятия как:

- Практические занятия, где дети осваивают музыкальную грамоту, разучивают элементы вальса.
- Занятие-постановка, репетиция - отрабатываются концертные номера, развиваются актерские способности детей.
- Занятие-концерт - проводится для самих детей, педагогов, гостей.

- Организация практической деятельности (открытые занятия для родителей обучающихся)
- Творческое выступление (городские мероприятия, конкурсы, фестивали).
- Беседа - на которой излагаются теоретические сведения, которые иллюстрируются примерами, наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами.
- Мастер- классы по вальсу.

**Педагогические технологии:** Достижение планируемых результатов реализуется через использование педагогических технологий, рассчитанных на самообразование обучающихся и их максимальную самореализацию в обществе. В процессе обучения активно применяются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология;
- технология индивидуализации обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дистанционного обучения.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационная часть(10 мин.)
  - *Построение детей на середину зала.*
  - *Поклон педагогу.*
  - *Приветствие педагога, объявление темы и цели занятия.*
2. Подготовительная часть (15 мин.)
  - *Разминка на середине зала (у станка)*
  - *Упражнение на разогрев мышц тела.*
3. Изучение нового материала (20 мин.)
  1. *Объяснение и демонстрация нового элемента в хореографии.*
  2. *Разложение движения по счету.*
  4. *Многократное повторение изучаемого элемента.*
4. Перемена. (15 мин)
5. Практическая часть занятия - разучивание и отработка танцевального номера (35 мин)
6. Заключительная часть (10 мин.)
  - *Рефлексия*
  - *Подведение итогов занятия*
  - *Построение для выхода*
  - *Поклон педагогу, выход из танцевального зала.*

**Дидактические материалы:**

- инструкционные карты;
- раздаточный материал;
- примерный репертуар;
- видео мастер-классов;



- книги и методички по истории хореографии, виды и стили танцев, ОФП, СФП, современные танцоры мира.

## 2.4 Форма аттестации

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Движение вверх» используются следующие виды аттестации:

1. Промежуточная аттестация - проводится в течение учебного года с целью отслеживания динамики формирования исполнительских навыков.

Используются разнообразные формы проведения промежуточной аттестации: наблюдение, устный опрос, индивидуальный зачет, тестирование, сольное выступление, открытые занятия.

2. Итоговая аттестация - проводится в конце обучения по программе с целью определения творческих способностей обучающихся, определения результатов обучения.

Итоговый контроль выполнения программы дополнительного образования проводится в следующих формах:

- участие в смотрах и конкурсах различного уровня;
- концертные выступления на городских мероприятиях.

Критерии определения результативности освоения программы «Движение вверх» указаны в Приложении 4 «Мониторинг успеваемости обучающихся».

## 2.5. Список литературы

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Барышников Т. Азбука хореографии. -М.: Рольф, 2001.
2. Богомолова Л. Танец: ритм и пластика. – М., 1991.
3. Еремина М.Ю. Роман с танцем. // «Танец». -С-Пб.: Созвездие, 1998.
4. Захаров Р. Сочинения танца. - М.: Искусство, 1989.
5. Музыка и движение. - М.: Просвещение, 1984.
6. Печанов Ю.А., Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. - М.Советский спорт, 1991.
7. Тобиас М., Стюарт М. Растягивайся и расслабляйся. – М., 1994.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания. М.: Академия. 2008. – С. 123 – 127.
9. Ивлева Л.Д. Руководство воспитательным процессом в самостоятельном хореографическом коллективов. Учебное пособие. - Челябинск. - 1989.
10. Никитин Ю.В. Методика преподавания модерн танца. - Я вхожу в мир искусств. - 2001. - № 4.
11. Подласый И.П. Педагогика. - М., - Просвящение. – 2008
12. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе - Челябинск. - 1997.
13. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. - М., - Академия. - 2000.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Гиршон А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация. - Альманах 1. - 1999.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. - Ростов-на-Дону, Феникс - 2002.
3. Запора Р. Импровизация присутствует. - Альманах 1. - 1999.
4. Мессерер А. Танец. Мысль. Время. - М., Искусство. - 1990.
5. Панферов В.И. Пластика современного танца. - Учебное пособие. - Челябинск. - 2005.
6. Энциклопедия «Балет». - М., - Сов. Энциклопедия. - 1981.
7. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Учебное пособие. - Челябинск. - 2002.
8. Хореография, [Электронный ресурс] <https://horeografiya.com>
9. Сайт посвящен хореографам и танцорам [Электронный ресурс] [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)
10. Маленькая балетная энциклопедия [Электронный ресурс] <http://www.ballet.classical.ru/>

**Календарно-тематическое планирование  
Стартовый уровень – 1 группа (108 часов)**

№	Название разделов; Тема занятия	Кол. час.	Дата проведения занятий		Вид занятия	Освоение компетенций		Примечание
			По плану	По факту		ОК	ПК	
<b>Раздел 1 Вводное занятие - 1 час</b>								
1.1	Теория: танец, темп, ритм. Инструктаж ТБ	1	15.09		теоретический	Информационная	Информационная	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка - 12 часов</b>								
2.1	Все части тела, равновесие, баланс	2	17.09 20.09		практический	Коммуникативная, личностная	Функциональная	
2.2	Эластичность мышц, связок, повышение гибкости суставов	2	22.09 24.09		практический	Личностная	Мотивационная	
2.3	Строевые, пассивно-маховые, пружинные, вращательные движения	4	27.09 29.09 01.10 04.10		практический	Личностная	Учебно-познавательная, продуктивная	
2.4	Активизация дыхания. Статистическая гимнастика, динамическая	4	06.10 08.10 11.10 13.10		практический	Здоровьесберегающая, познавательная	Функциональная Ценностно-смысловая	
<b>Раздел 3. Основы классического танца - 14 часов</b>								
3.1	Положение корпуса, ориентация в зале; позиции ног и рук, Pordebras	4	15.10 18.10 20.10 22.10		Практический, теоретический	Личностная	Компетенция целеполагания; Учебно-познавательная	
3.2	Passe, attitude, terboushon,	2	25.10 27.10		практический	Познавательная, Общекультурная	Мотивационная, Предметная	
3.3	balance, dévelope, pass, degaje, tombée	4	29.10 01.11 03.11 05.11		практический	Личностная	Компетенция целеполагания	
3.4	battement tendu, grand battement, rond dejamb parterre	4	08.11 10.11 12.11 15.11		практический	Деятельностная, Общекультурная	Учебно-познавательная, Продуктивная	

<b>Раздел 4. Экзебишн - 2 часа</b>									
4.1	«Уровни» и положение в зале;	1	17.11		практический	Личностная	Мотивационная		
4.2	Простые и усложненные поддержки.	1	19.11		практический	Коммуникативная	Функциональная		
<b>Раздел 5. Основы актерского мастерства- 3 часа</b>									
5.1	Упражнения от зажатости на сцене	1	22.11		практический	Компетенция личностного совершенствования	Учебно-познавательная		
5.2	Взаимосвязь со зрителями. Передача сюжета постановки. Выразительность.	2	24.11 26.11		практический	Личностная, познавательная	Компетенция целеполагания		
<b>Раздел 6. Стретчинг - 10 часов</b>									
6.1	Наклоны вперед, растяжка спины. Растяжка трицепсов.	2	29.11 01.12		практический	Познавательная	Учебно-познавательная, Ценностно-смысловая		
6.2	V-растяжка Скручивания.	4	03.12 06.12 08.12 10.12		практический	Личностная, Здоровьесберегающая	Мотивационная, Продуктивная		
6.3	Выпады вперед. Растяжка паховой области.	2	13.12 15.12		практический	Информационная, Здоровьесберегающая	Функциональная, Компетенция личностного самоусовершенствования		
6.4	Ноги крест-накрест	2	17.12 20.12			Познавательная	Компетенция целеполагания		
<b>Раздел 7. Импровизация - 6 часов</b>									
7.1	Работа с воображением. Показательные упражнения	2	22.12		практический	Личностная	Мотивационная,		
7.2	Увеличение чувствительности к сигналам тела: игровая импровизация	4	24.12 27.12 29.12 31.12		практический	Коммуникативная Познавательная	Функциональная		
<b>Раздел 8. Джаз-танец - 26 часов</b>									
8.1	Теория. Положение тела направление, скорость,	4	10.01 12.01 14.01 17.01		теоретический, практический	Личностная	Функциональная		

	амплитуда, темп, ритм							
8.2	Подготовительный этап	6	19.01 21.01 24.01 26.01 28.01 31.01		практический	Познавательная	Учебно-познавательная, Продуктивная	
8.3	Базовый уровень.	6	02.02 04.02 07.02 09.02 11.02 14.02			Познавательная, Общекультурная	Мотивационная, Предметная	
8.4	Фронтальное и скручивающееся . Плечи.	4	16.02 18.02 21.02 25.02			Познавательная, Общекультурная	Мотивационная, Предметная	
8.5	Продвинутый уровень	6	28.02 02.03 04.03 07.03 09.03 11.03			Познавательная, Общекультурная	Мотивационная, Предметная	
<b>Раздел 9. Контемпорари - 14 часов</b>								
9.1	Теория. Свинг, releve, plie, port de bras	4	14.03 16.03 21.03 23.03			Деятельностная, Общекультурная	Учебно-познавательная, Продуктивная	
9.2	Комбинация на plie, battements tendu с demi rond и flex.	4	25.03 28.03 30.03 01.04			Деятельностная, Общекультурная	Учебно-познавательная, Продуктивная	
9.3	battements releve lent с flex	2	04.04 06.04			Деятельностная, Общекультурная	Учебно-познавательная, Продуктивная	
9.4	Комбинация на rond de jambe par terre, battements fondu, grand battements	4	08.04 11.04 13.04 15.04			Деятельностная, Общекультурная	Учебно-познавательная, Продуктивная	
<b>Раздел 10. Дэнсхолл – 5 часов</b>								
10.1	Знакомство со стилем. Основы этнические движения. Бедрa и ягодицы	2	18.04 20.04			Личностная	Компетенция целеполагания; Учебно-познавательная	
10.2	1.BOGLE 2.LOGON 3.NAHLINGA	3	22.04 25.04			Личностная	Компетенция целеполагания; Учебно-	

			27.04				познавательная	
<b>Раздел 11. Хип-хоп - 5 часов</b>								
11.1	Знакомство со стилем. Отличительные черты. Прыжки, «кач» тела, вращения	2	29.04 02.05			Личностная	Компетенция целеполагания; Учебно-познавательная	
11.2	Падения, прыжки, акробатические выпады	3	04.05 06.05 11.05			Личностная	Компетенция целеполагания; Учебно-познавательная	
<b>Раздел 12. Акробатика - 10 часов</b>								
12.1	Элементы равновесия. Мосты	4	13.05 16.05 18.05 20.05			Личностная	Компетенция целеполагания; Учебно-познавательная	
12.2	Шпагаты. Колеса Перекаты Кувырки	5	23.05 25.05 27.05 30.05 01.06.			Личностная	Компетенция целеполагания; Учебно-познавательная	
12.3	Итоговое занятие	1	03.06			Познавательная, Общекультурная	Мотивационная, Предметная	
<b>Всего 108 часа</b>								

**Календарно-тематическое планирование  
Продвинутый уровень – 2 группа и 3 группа (по 216 часов)**

№	Название разделов; Тема занятия	Ко л. час	Дата проведения занятий		Вид занятий	Освоение компетенций		Примечание
			По плану	По факту		ОК	ПК	
<b>Раздел 1 Вводное занятие - 2 часа</b>								
1.1	Теория: танец, темп, ритм. Инструктаж ТБ	2	15.09		теоретический	Информационная	Информационная	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка - 18 часов</b>								
2.1	Все части тела, равновесие, баланс	4	17.09 20.09		практический	Коммуникативная, личностная	Функциональная	
2.2	Эластичность мышц, связок, повышение гибкости суставов	4	22.09 24.09		практический	Личностная	Мотивационная	
2.3	Строевые, пассивно-маховые, пружинные, вращательные движения	6	27.09 29.09 01.10		практический	Личностная	Учебно-познавательная, продуктивная	
2.4	Активизация дыхания. Статистическая гимнастика, динамическая	4	04.10 06.10 08.10 11.10		практический	Здоровьесберегающая, познавательная	Функциональная Ценностно-смысловая	
<b>Раздел 3. Основы классического танца - 14 часов</b>								
3.1	Положение корпуса, ориентация в зале; позиции ног и рук, Pordebras	2	13.10		Практический, теоретический	Личностная	Компетенция целеполагания; Учебно-познавательная	
3.2	Passe, attitude, terboushon,	4	15.10 18.10		практический	Познавательная, Общекультурная	Мотивационная, Предметная	
3.3	balance, développe, pass, degaje, tombée	4	20.10 22.10		практический	Личностная	Компетенция целеполагания	
3.4	battement tendu, grand battement, rond dejamb parterre	4	25.10 27.10		практический	Деятельностная, Общекультурная	Учебно-познавательная, Продуктивная	

<b>Раздел 4. Экзебишн - 6 часов</b>								
4.1	«Уровни» и положение в зале; поддержки с фиксацией и без	2	29.10		практический	Личностная	Мотивационная	
4.2	Простые и усложненные поддержки.	4	01.11 03.11		практический	Коммуникативная	Функциональная	
<b>Раздел 5. Основы актерского мастерства- 10 часов</b>								
5.1	Упражнения от зажатости на сцене	4	05.11 08.11		практический	Компетенция личностного совершенствования	Учебно-познавательная	
5.2	Взаимосвязь со зрителями. Передача сюжета постановки. Выразительность.	6	10.11 12.11 15.11		практический	Личностная, познавательная	Компетенция целеполагания	
<b>Раздел 6. Стретчинг - 18 часов</b>								
6.1	Наклоны вперед, растяжка спины. Растяжка трицепсов.	4	17.11 19.11		практический	Познавательная	Учебно-познавательная, Ценностно-смысловая	
6.2	V-растяжка Скручивания.	4	22.11 24.11		практический	Личностная, Здоровьесберегающая	Мотивационная, Продуктивная	
6.3	Выпады вперед. Растяжка паховой области.	4	26.11 29.11		практический	Информационная, Здоровьесберегающая	Функциональная, Компетенция личностного самоусовершенствования	
6.4	Ноги крест-накрест	6	01.12 03.12 06.12			Познавательная	Компетенция целеполагания	
<b>Раздел 7.Импровизация - 10 часов</b>								
7.1	Работа с воображением. Показательные упражнения	6	08.12 10.12 13.12		практический	Личностная	Мотивационная,	
7.2	Увеличение чувствительности к сигналам тела: игровая импровизация	4	15.12 17.12		практический	Коммуникативная Познавательная	Функциональная	
<b>Раздел 8. Джаз-танец - 30 часов</b>								
8.1	Теория. Положение тела направление, скорость, амплитуда,	2	20.12		теоретический, практический	Личностная	Функциональная	



	темп, ритм							
8.2	Подготовительный этап	4	22.12 24.12		практический	Познавательная	Учебно-	
8.3	Базовый уровень.	10	27.12 29.12 31.12 10.01 12.01		практический	Личностная	Мотивационная	
8.4	Фронтальное и скручивающееся Плечи.	6	14.01 17.01 19.01		практический	Коммуникативная, Личностная	Функциональная	
8.5	Продвинутый уровень	8	21.01 24.01 26.01 28.01			Познавательная	Компетенция целеполагания, мотивационная	
<b>Раздел 9. Контемпорари - 42 часа</b>								
9.1	Теория. Свинг с contraction, releve, plie, port de bras корпуса с flat back, deeper body bend в разных уровнях.	10	31.02 02.02 04.02 07.02 09.02		Практический, теоретический	Личностная, коммуникативная	Функциональная	
9.2	Комбинация на plie, battements tendu с demi rond и flex.	10	11.02 14.02 16.02 18.02 21.02		практический	Познавательная	Компетенция целеполагания	
9.3	battements releve lent с flex параллельных, выворотных и завёрнутых позиций, body roll на разных уровнях	10	25.02 28.02 02.03 04.03 07.03		практический	Личностная	Учебно-познавательная	
9.4	Комбинация на rond de jambe par terre, battements fondu с bounce, attitude и battements developpe, grand battements.	8	09.03 11.03 14.03 16.03		практический	Познавательная	Мотивационная	

9.5	roll down и roll up, drop, прыжковая комбинация с перемещением, с an tournant	4	21.03 23.03		практический	Коммуникативная Личностная	Функциональная	
<b>Раздел 10. Дэнсхолл - 32 часа</b>								
10.1	Знакомство со стилем. Основы-этнические движения	4	25.03 28.03		практический	Познавательная	Мотивационная	
10.2	Отличительные движения-бедр и ягодицы	8	30.03 01.04 04.04 06.04		практический	Личностная	Компетенция целеполагания	
10.3	1.BOGLE 2.LOGON 3.NAHLINGA	10	08.04 11.04 13.04 15.04 18.04		практический	Познавательная	Функциональная	
10.4	4.ONEKNOCK 5.SHOOKITUP 6.WILLIEBOUNCE	10	20.04 22.04 25.04 27.04 29.04		практический	Личностная	Мотивационная	
<b>Раздел 11. Хип-хоп - 22 часа</b>								
11.1	Знакомство со стилем. Отличительные черты	6	02.05 04.05 06.05		практический	Личностная	Учебно-познавательная	
11.2	Прыжки, «кач» тела, вращения	8	11.05 13.05 16.05 18.05		практический	Познавательная	Мотивационная	
11.3	Падения, прыжки, акробатические выпады	8	20.05 23.05 25.05 27.05		практический	Личностная	Компетенция	
<b>Раздел 12. Акробатика - 12 часов</b>								
12.1	Элементы равновесия. Мосты	6	30.05 01.06 03.06		практический	Познавательная	Мотивационная	
12.2	Шпагаты. Колеса. Перекаты. Кувирки	6	06.06 08.06 10.06		практический	Личностная	Компетенция	
<b>Всего 216 часов</b>								

## 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. Далее 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.

**Мониторинг успеваемости обучающихся**

№	ФИО обучающегося	Культура общения	Умение танцевать джаз, джаз-фанк, контемпорари	Умение импровизировать, применять основы актерского мастерства	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 шести критериям (6 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 так же 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.

