

Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Восход» городского округа Самара
(МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара)

Принято на заседании
Педагогического совета
от 29 мая 2025 г.

Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ЦДТ
«Восход» г.о. Самара
/О.В. Горшкова/

Приказ № 262-од 29 мая 2025г.
М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Серпантин.Профи»**

Направленность: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Касимова Оксана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Самара, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Аннотация программы.	3
1.2	Нормативные основания для создания дополнительной программы	3
1.3	Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность. Актуальность.	4
1.4	Цель и задачи программы.	5
1.5	Возраст детей.	6
1.6	Срок реализации программы.	6
1.7	Формы организации деятельности и режим занятий.	7
1.8	Ожидаемый результат реализации программы.	7
1.9	Критерии оценки достижения планируемых результатов.	8
1.10	Формы подведения итогов реализации программы.	9
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ	10
3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	10
4	ВОСПИТАНИЕ	29
4.1	Воспитательная деятельность	29
4.2	Календарный план воспитательной работы	31
5	РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	32
5.1	Информационно-методическое обеспечение программы.	32
5.2	Материально-техническое обеспечение программы.	32
5.3	Список литературы и интернет - ресурсов.	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Серпантин профи» предназначена для учащихся 8-12 летнего возраста, проявляющих интерес к занятиям хореографией. В результате обучения дети получают знания по предмету «Современный танец». Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. А также современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Обучающийся получает возможность для самовыражения в актерской пластике, учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер, познает способы сосуществования в коллективе.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Серпантин профи» художественной направленности (далее – Программа) включает в себя 4 тематических модуля: «Гимнастика», «Танцевальная азбука», «Современный танец», «Подготовка концертных номеров», общей продолжительностью 3 года. Обучение по программе «Серпантин профи» предполагает три уровня подготовки:

- стартовый уровень (1 год обучения) Принимаются дети с 8 лет. На данном уровне обучающиеся знакомятся с предметом эстрадный, современный танец, осваивают несложные техники.

- базовый уровень (2 год обучения). Базовый уровень предполагает освоение основных специализированных знаний, умений и навыков по предмету, формирует навыки на уровне практического применения. В рамках программы формируются базовые хореографические умения и навыки, происходит раскрытие творческих способностей.

- продвинутый уровень (3 год обучения). Данный уровень разработан на основе усложнённого учебного материала, предназначен для творческой самореализации обучающихся, проявляющих особые способности, углубленное изучение и обобщение материала предыдущих уровней.

1.2 Нормативные основания для создания дополнительной программы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р).

5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерств просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. 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».

10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

12. Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО».

1.3 Актуальность программы. Новизна. Педагогическая целесообразность. Актуальность.

Направленности уровень программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Серпантин профи» имеет художественную направленность.

Актуальность программы.

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанных с формированием индивидуальных творческих потребностей и навыков, нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании учащихся, организации их свободного времени. Программа представляет учащемуся возможность получить спектр разделов хореографии: занятия гимнастикой, азбука музыкального движения (классический танец), техники современного танца, элементы актёрского мастерства. Данная программа создаёт условия для развития у обучающихся ассоциативной памяти, внимания, творческих способностей. В результате этих занятий учащиеся достигают значительных успехов в своём развитии, они приобретают умения двигаться под музыку в соответствии с её характером, ритмом и темпом, навыки владения классическим танцем, современным танцем.

Таким образом, программа направлена на создание условий для обучения воспитанников классическому, современному танцу, формирование культуры творческой личности, на приобщение детей к общечеловеческим ценностям через собственное

творчество, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации.

Новизна программы.

Основная идея программы заключается в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование двигательных навыков обучающихся. В отличие от программы «Серпантин», данная программа направлена не только на развитие двигательных навыков, приобретения умения слушать музыку и выражать её в движении, но и вооружает учащихся знаниями о современной хореографии, даёт уникальный опыт их отработки на занятиях в рамках дополнительного образования, а также позволяет сформировать необходимые знания и навыки в области хореографического искусства, даёт возможность научиться развивать фантазию и побуждает к творчеству.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз модерн, contemporary, хип-хоп, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

Своеобразие программы «Серпантин профи» заключается в том, что она создаёт условия для самореализации личности ребёнка, раскрытия его творческого потенциала. Этому способствуют не только новые методы и формы обучения, но и перенос зарубежного и отечественного опыта, который предполагается реализовывать в условиях мегаполиса.

Педагогическая целесообразность образовательной программы.

Педагогическая целесообразность программы направлена на создание условий для обучения воспитанников ритмикой и основам хореографии, формирование культуры творческой личности, на приобщение детей к общечеловеческим ценностям через собственное творчество, создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации. Содержание программы расширяет представления обучающихся о танцевальных стилях и направлениях, формирует чувство гармонии, способствует укреплению физического здоровья.

В данной программе применяются следующие технологии: игровые технологии, технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение, информационные технологии, технология здоровьесберегающего обучения. Они позволяют сделать обучение индивидуализированным, доступным, вариативным; используемые формы образовательной деятельности позволяют достичь поставленную цель путем формирования творческого мышления, навыков работы в команде, умения анализировать свою деятельность.

1.4 Цель и задачи программы

Цель программы:

Создание условий для полноценного физического и эстетического развития детей, посредством занятий ритмикой и хореографией.

Задачи:

Обучающие:

- расширить, актуализировать знания о хореографии;
- закрепить и систематизировать знания о классическом, народном и современном танце;

- создать условия для получения обучающимися танцевально-двигательных навыков;
- мотивировать обучающихся к самостоятельному изучению танцевального искусства;

- стимулировать обучающихся к развитию и совершенствованию способностей;
- сформировать у обучающихся потребность приобщения к искусству хореографии;
- закрепить самостоятельной деятельности умение работать над качеством исполнительской деятельности;

- дать возможность применить на практике полученные знания о искусстве хореографии;
- содействовать усвоению нового материала каждым ребёнком.

Развивающие:

- начать работу по развитию внимания, координации движения, памяти, чувства ритма;

- продолжать формировать навыки самостоятельности, индивидуальные творческие способности, креативное мышление, коммуникативные качества личности ребёнка;

- развивать познавательный интерес к искусству танца;

- развивать самостоятельность при использовании полученных знаний и умений в практической деятельности;

- формировать умение применения полученных знаний на практике;

- способствовать развитию логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы, сравнивать, умения составлять план и пользоваться им, выполнять исследовательскую работу;

- развивать умение высказывать свою точку зрения, иметь личную позицию.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию творческой личности;

- воспитывать умение быть самокритичным, принимать замечания, работать в коллективе;

- обеспечить высокую творческую активность при выполнении поставленных задач на занятиях хореографии;

- создать условия, обеспечивающие эстетическое воспитание на уроках хореографии, которое направлено на развитие и совершенствование способностей обучающихся, воспринимать, чувствовать и понимать прекрасное, отличать в искусстве гармонию от дисгармонии, приобщаясь тем самым к различным видам художественной деятельности;

- развивать творческую инициативу детей;

- воспитывать уважение к различным культурам и традициям, а также к истории возникновения и развития хореографического искусства;

- формировать ценностные ориентиры на доброжелательность, готовность к сотрудничеству, оказанию помощи нуждающимся, уважение к окружающим.

1.5 Возраст детей

Программа адресована обучающимся младшего школьного и среднего школьного возраста (8–12 лет). Данная возрастная категория характеризуется периодом активной социализации, формированием базовых качеств личности, формированием коммуникативных навыков, развитием психических процессов, бурным воображением, что позволяет использовать в программе игровые технологии, методы социального

взаимодействия.

Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься.

1.6 Срок реализации программы

- программа рассчитана на полную реализацию в течение трех лет. Объем программы: 144 часа – 1 год обучения, 216 часов – 2 и 3 года обучения. Итого 576 часов полного обучения.

1.7 Формы организации деятельности и режим занятий.

По количеству учащихся программой предусматривается групповая форма обучения.

Занятия по программе проводятся: 1 год обучения – 2 раза в неделю, 2 и 3 год обучения – 3 раза в неделю.

Продолжительность занятий - два академических часа, разделенных десятиминутными перерывами для отдыха и физических упражнений детей (1 год обучения – 4 занятия по 40 минут в неделю, 2 и 3 год обучения – 6 занятий по 40 минут).

Программа включает в себя теоретические, практические занятия.

Теоретические занятия организуются в формате групповых обучающих, профилактических и тренинговых мероприятий, семинаров, дискуссий и подобных форматов.

Практические занятия проходят через мини-игры, тренинги, конкурсы, опросы, акции, дискуссии и другие интерактивные формы.

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

Каждое занятие имеет уникальную специфику, цель, структуру и логику.

Одним из подходов к образовательному процессу могут стать дистанционные образовательные технологии, которые позволяют обучать на расстоянии без прямого контакта между педагогом и учениками. Этот метод также подходит для работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, одаренными детьми или теми, кто по разным причинам временно не может посещать образовательные учреждения.

1.8 Ожидаемый результат реализации программы

Личностные результаты, отражающие отношение к учебной деятельности и к социальным ценностям	Метапредметный результат, регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	Предметные результаты, отражающие опыт решения проблем и творческой деятельности в рамках конкретного предмета
У учащегося будут сформированы: - мотивация познавательной деятельности: проявлять внимание, удивление, желание больше узнать - познавательный интерес к искусству танца - установка на применение правил делового сотрудничества в учебном процессе - основы культуры родной страны, а также истории своего народа - чувства эстетического восприятия, чувство уверенности в себе, силы воли при достижении поставленной	<u>Регулятивные:</u> Учащийся научится: - организовывать исследовательскую работу: сравнивать, сопоставлять, анализировать изложенные факты, делать собственные выводы - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. - определять цель поставленной задачи - соотносить свои действия с остальными участниками учебного процесса, анализировать эмоциональные состояния,	<u>Предметные</u> Учащийся будет: - знать учебный материал - уметь применять полученные знания на практике - иметь представление о работе в коллективе и команде - понимать язык хореографии - применять различные технологии в работе в команде и самостоятельно

- цели - ориентация на работу в команде, а также умение работать самостоятельно - способность к творческому, креативному мышлению - самооценка - активная позиция	- полученные от успешной (неуспешной) деятельности - оценивать, сравнивать с эталоном результат деятельности (своей, чужой) <u>Познавательные:</u> - Учащийся научится: - предполагать решение разнообразных задач и применять полученные знания на практике - анализировать, сравнивать, группировать полученные знания и навыки - находить ответы на вопросы педагога, проявлять самостоятельность в принятии решений - представлять информацию о полученных знаниях в области хореографии - передавать содержание учебной информации в сжатом, выборочном или развернутом виде <u>Коммуникативные:</u> - Учащийся научится: - участвовать в диалоге - оформлять свои мысли - отвечать на вопросы по предмету, а также самому их правильно задавать - слушать и понимать остальных участников учебного процесса - участвовать в парной (групповой, командной) работе в ходе работы на занятиях по хореографии.	
---	---	--

1.9 Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение; педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участие в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях) и организация их, защиты проектов.

Оценочные материалы - пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложениях к программе.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровень освоения программы	Результат
высокий	Высокий уровень заключается в умении правильно исполнять хореографические и трюковые элементы, наличии творческих достижений различных уровней, владении специальной терминологией и теоретическими знаниями по программе. На итоговом тестировании показывают отличное знание

	теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
средний	Средний уровень заключается в достаточно полном освоении программы с допущением незначительных ошибок при выполнении упражнений и не полностью раскрытых теоретических вопросов. Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
низкий	Низкий уровень заключается в допущении существенных ошибок, как в теоретических вопросах, так и в выполнении практических заданий. Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

1.10 Формы подведения итогов реализации программы.

Виды оценки результатов обучающихся: контроль – начальный, текущий, промежуточный, итоговый.

Способы определения результативности:

Методами отслеживания результативности служит педагогическое наблюдение, выполнение обучающимися диагностических заданий, опросы, зачеты, участие в мероприятиях (концертах), активность обучающихся на занятиях и т.д.

При оценке работ педагог руководствуется следующими критериями:

- Удовлетворённость детей и законных представителей. Оценивается, насколько дети и родители довольны условиями и качеством реализации программы;
- Обоснованность продолжительности реализации. Оценивается, насколько обоснована необходимость и достаточность продолжительности программы в соответствии с её целью, задачами, возрастными и личностными особенностями детей.

Требования к личностному результату:

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- Адаптация к условиям детско-взрослой общности, удовлетворённость своей деятельностью в объединении дополнительного образования, повышение творческой активности, проявление инициативы и любознательности.

Формы подведения итогов реализации программы:

• продуктивные формы подведения итогов реализации программы проводятся путем итоговой аттестации в различных формах, в том числе организации: концертов, конкурсов, фестивалей, открытых уроков и т.д.;

• документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося, к ним относятся: результаты тестовых заданий, полученных в результате первичной, промежуточной и итоговой диагностики, портфолио достижений обучающегося.

• входная аттестация - выявление интересов детей и подростков через опрос, беседу и психологическую диагностику.

- промежуточная – участие в ежегодных мероприятиях, конкурсах, а также их организация.

- итоговая – организация и проведение концерта, открытого контрольного занятия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Гимнастика	36	2	34
2	Танцевальная азбука	36	2	34
3	Современный танец	36	4	32
4	Подготовка концертных номеров	36	1	35
	ИТОГО:	144		
2 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Гимнастика	54	-	54
2	Танцевальная азбука	54	-	54
3	Современный танец	54	4	50
4	Подготовка концертных номеров	54	-	54
	ИТОГО:	216		
3 год обучения				
№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Гимнастика	54	-	54
2	Танцевальная азбука	54	-	54
3	Современный танец	54	2	52
4	Подготовка концертных номеров	54	-	54
	ИТОГО:	216		
	Всего часов по программе	576		

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

3.1. Модуль № 1 «Гимнастика»

Учебно-тематический план модуля № 1 «Гимнастика»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.1.1	Упражнения для стоп	4	-	4	К/У
3.1.2	Упражнения на выворотность	4	-	4	К/У
3.1.3	Упражнения на гибкость вперёд	4	-	4	К/У

3.1.4	Развитие гибкости назад	5	-	5	К/У
3.1.5	Силовые упражнения для мышц живота	5	1	4	Зачёт
3.1.6	Силовые упражнения для мышц спины	5	1	4	Зачёт
3.1.7	Упражнение на развитие шага	5	-	5	Открытый урок
3.1.8	Прыжки	4	-	4	Открытый урок
	ИТОГО:	36			

Содержание модуля № 1 «Гимнастика»

Тема 3.1.1. Упражнения для стоп.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений для стоп:

- сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции;
- шаги: на всей стопе; на полупальцах. Сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции;
- лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, согнуть по VI позиции, вытянуть стопы по I позиции;
- подъем на полупальцах в VI позиции: у станка; на середине; с одновременным подъемом колена (лицом к станку);
- из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;
- сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются около стоп;
- лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу «на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

Тема 3.1.2. Упражнения на выворотность.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- «лягушка»: сидя, лежа на спине, лежа на животе; «лягушка» с наклоном вперед;
- сидя на полу – руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса;
- сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед;
- лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Тема 3.1.3. Упражнение на гибкость вперед.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- «складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы;

«складочка» по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются;

- из положения упор присед (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах);

- вглубокомпліе по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища;

- спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Тема 3.1.4 Развитие гибкости назад.

Теория: -

Практика: разучивание упражнений:

- лежа на животе, portdebras назад с опорой на предплечья, ладони вниз – поза «сфинкса». Лежа на животе, portdebras на вытянутых руках;

- «колечко» с глубоким portdebras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы;

- «корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);

- «мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);

- из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Тема 3.1.5 Силовые упражнения для мышц живота.

Теория: правила выполнения упражнений для мышц живота.

Практика: выполнение упражнений:

- лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз;

- «уголок»: из положения - сидя, колени подтянуть к груди; из положения – лежа: стойка на лопатках с поддержкой под спину;

- лежа на спине подъем двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

Тема 3.1.6 Силовые упражнения для мышц спины.

Теория: правила и техника выполнения упражнений для мышц спины.

Практика: разучивание упражнений:

- лежа на животе: подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении);

- лежа на животе: подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);

- «самолет». Из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание

ног и туловища;

- «лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно;
- отжимание от пола;
- планка, обратная планка;

- «обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение упор, лежа на животе. Затем движение проделать в обратном порядке до исходного положения;

- упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени;

- стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. - - сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Тема 3.1.7 Упражнения на развитие шага.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- шпагаты: прямой, на правую ногу, на левую ногу;
- сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину. Сидя на прямом «полушпагате», наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;
- сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушка» на животе, проделать все в обратном порядке;
- лежа на боку, battement developpé правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: правой рукой; левой рукой;
- равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперед; в сторону и назад.

Тема 3.1.8 Прыжки

Теория: -

Практика: разучивание и выполнение упражнений:

- трамплинные прыжки по VI и I позициям. Подскоки на месте и с продвижением. На месте перескоки с ноги на ногу;
- «пингвинчики». Прыжки по I позиции с сокращенными стопами. Прыжки с поджатыми ногами;
- прыжки с продвижением в полу-шпагате с поочередной сменой ног. Прыжок в «разножку»;
- прыжок в «лягушку».

3.2. Модуль № 2 «Танцевальная азбука»

Учебно-тематический план модуля № 2 «Танцевальная азбука»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.2.1	Позиции рук и ног в классическом танце	6	-	6	Зачёт
3.2.2	Партерная гимнастика	12	1	11	К/У
3.2.3	Элементы экзерсиса у опоры	10	1	9	Открытый урок
3.2.4	Прыжки	8	-	8	К/У
	ИТОГО:	36			

Содержание модуля № 2 «Танцевальная азбука»

Тема 3.2.1 Позиции рук и ног в классическом танце.

Теория: -

Практика: повторение и отработка позиций рук и ног (I,II, иIII-я позиции рук; I,II,III иVIпозиции ног):

- отработка постановки корпуса, выполнение заданий и самостоятельное составление композиций с использованием знаний о позициях рук и ног (различные переходы из одной позиции ног в другую со сменой позиции рук);
- выполнение PortdeBras.

Тема 3.2.2 Партерная гимнастика.

Теория: правила выполнения упражнений партерной гимнастики.

Практика: выполнение упражнений:

- работа стопы;
- наклоны корпуса вперед сидя;
- упражнения на укрепление позвоночника и косых мышц спины по системе стретчинга;
- упражнения на развитие координации (руки - ноги, синхронно и последовательно).

Тема 3.2.3 Элементы экзерсиса у опоры.

Теория: правила выполнения элементов экзерсиса у опоры.

Практика: выполнение упражнений:

- выполнение упражнений у станка:
 - «Demi-plie» и «releve» по 1, 6 позициям,
 - «Battementtendu» в сторону по 1 позиции;
- перевод ноги с носка на пятку;
- наклоны корпуса;
- упражнения для плечевого пояса, шеи и головы, стопы.

Тема 3.2.4 Прыжки.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- трамплинные прыжки по VI и 1 позициям;
- подскоки на месте и с продвижением;
- на месте перескоки с ноги на ногу; перескоки с продвижением.

- «пингвинчики». Прыжки по 1 позиции с сокращенными стопами.
- прыжки с поджатыми ногами.
- прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног. Прыжок в «разножку».
- прыжок в «лягушку».
- прыжок в «ласточку»

3.3 Модуль №3 «Современный танец»

Учебно-тематический план модуля № 3 «Эстрадный, современный танец»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.3.1	Изучение позиций рук и ног в современном танце	2	-	2	
3.3.2	Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary). Структура урока (разогрев, изоляции, упражнения для позвоночника, уровни, кроссы, координация.	12	1	11	К/У
3.3.3	Партнёринг	6	1	5	К/У
3.3.4	Импровизация	4	1	3	К/У
3.3.5	floortechnique/техника работы с полом	12	1	11	К/У
	ИТОГО:	36			

Содержание модуля №3 «Современный танец»

Тема 3.3.1 Изучение позиций рук и ног в современном танце.

Практика: В танце модерн используются определённые позиции рук и ног, которые отличаются от классического танца. Разучивание позиций рук и ног в современном танце (джаз модерн): 1, 2, 3, 4, 5 позиции рук; 1, 2, 3, 4 и 5 позиции ног (параллельные и открытые позиции).

Тема 3.3.2 Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary).

Теория: Объяснения важности разогрева.

Главная задача первого этапа урока – разогреть все мышцы, используя Упражнения стрейч-характера. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Основные положения корпуса (Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Rolldown, rollup, Flatback, Arch) Объяснения выполнения упражнения Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела), правила выполнения упражнений для позвоночника. Рассказ об уровнях в современном танце.

Практика: Структура урока:

1. Разогрев. Выполнение упражнений plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. Выполнение упражнений на Isolation (изолированные движения какой-либо

частью тела) Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: roll down и roll up (стоя и сидя), волны, release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. Уровни. Верхний, средний, нижний. Работа в партере со сменой уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Выполнение следующих видов движений: шаги, прыжки, вращения (подскоки с противоходом, «ножницы», «пистолетик»).

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному.

Тема 3.3.3 Партнёринг

Теория: партнёринг (наваливания, поддержки). Рассказ о важности использования партнёринга в хореографических постановках, о различных техниках наваливания и поддержек, о важности работы в паре, в тройке, в группе.

Практика: усвоение первых приёмов партнёринга – наваливание на грудную клетку и на спину. Деление детей по парам, проучивание способов соединения руками. Наваливание друг на друга боками, спинами, при этом корпус подтянут, плечи и голова ровные, колени вытянуты. Главное правило – контакт, потом наваливание или поддержка.

Тема 3.3.4 Импровизация

Теория: рассказ о понятии «импровизация», «фантазия», «воображение».

Практика: разучивание упражнений на импровизацию: творческая деятельность на развитие фантазии и воображения.

Тема 3.3.5 floor technique/техники работы с полом.

Теория: ознакомление с элементами работы в партере.

Практика: Партерные перекаты (транзишен). Изучение техники исполнения движений партера:

- перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)
- поза «зародыша»
- прямые повороты на полу (бревно)

- подготовительные упражнения к перекату через одно плечо. Перекаты через одно плечо. Транзишен по полу. Выполнение упражнений для отработки техник скольжения. Перевороты вперед и назад.

3.4. Модуль № 4 «Подготовка концертных номеров»

Учебно-тематический план модуля № 4 «Подготовка концертных номеров»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

3.4.1	Постановка, изучение танцев	12	1	11	Концерт/конкурс
3.4.2	Отработка танцевальных движений	10	-	10	К/У
3.4.3	Игры	5	-	5	К/У
3.4.4	Подготовка к концертной деятельности	9	-	9	Концерт/конкурс
ИТОГО:		36			

Содержание модуля № 4 «Подготовка концертных номеров»

Тема 3.4.1 Постановка, изучение танцев.

Теория: сообщение о цели, содержании танца.

Практика: разучивание танцевальных композиций:

- танец с лентами (разучивание движений, рисунка, постановка);
- танец «Детство» (разучивание движений, рисунка, постановка);
- танцевальная композиция «Флеш моб» (разучивание движений, рисунка, постановка);
- танец «Вальс» (разучивание движений, рисунка, постановка).

Тема 3.4.2 Отработка танцевальных движений.

Теория: -

Практика: повторение и отработка танцевальных движений:

- ходьба: простой шаг в разном темпе и характере;
- бег и прыжки в сочетании по принципу контраста;
- хлопки;
- упражнения с атрибутами (мяч, зонтик, лента, обруч);
- танцевальные движения (шаг, прыжок, подскок, галоп, вращение).

Тема 3.4.3 Игры.

Теория: -

Практика: знакомство с играми: игры «Ручеек», «Делай как я», «Зеркало», «Вороны–воробьи». Игра «День-ночь» - игра в группе, которая учит использовать пространство, продумывать рисунок импровизации, координацию движения, спонтанность изменения направления движений.

Тема 3.4.4 Подготовка к концертной деятельности.

Теория: -

Практика: участие детей в репетициях, прогонах:

- прогонные репетиции;
- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций;
- отчетные выступления;
- открытые уроки.

2 год обучения

3.5 Модуль №1 «Гимнастика»

Учебно-тематический план модуля № 1 «Гимнастика»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.5.1	Упражнения для стоп	8	-	8	К/У

3.5.2	Упражнения на выворотность	8	-	8	К/У
3.5.3	Упражнения на гибкость вперёд	6	-	6	К/У
3.5.4	Развитие гибкости назад	8	-	8	К/У
3.5.5	Силовые упражнения для мышц живота	8	-	8	К/У
3.5.6	Силовые упражнения для мышц спины	8	-	8	К/У
3.5.7	Упражнения для развития шага	8	-	8	Зачёт
ИТОГО:		54			

Содержание модуля № 1 «Гимнастика»

Тема 3.5.1 Упражнения для стоп.

Теория: -

Практика: разучивание и выполнение упражнений в различных сочетаниях:

- Releve на полупальцах в VI позиции: на середине, с одновременным подъемом колена (лицом к станку);

- из положения сидя на пятках подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;

- сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются около стоп;

- лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Тема 3.5.2 Упражнения на выворотность.

Теория: -

Практика: выполнение следующих упражнений:

- «лягушка» с наклоном вперед;

- сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед;

- лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Тема 3.5.3 Упражнения на гибкость вперед.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной;

- лёжа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение;

- вглубокомпліе по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища;

- спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Тема 3.5.4 Развитие гибкости назад.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- «кошечка»: из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение;

- «корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);

- «мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);

- из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Тема 3.5.5 Силовые упражнения для мышц живота.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- «уголок» из положения лежа;

- стойка на лопатках без поддержки под спину;

- лежа на спине battementsrelevés двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Тема 3.5.6 Силовые упражнения для мышц спины.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени;

- лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении);

- лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);

- стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Тема 3.5.7 Упражнения для развития шага.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- лежа на полу, battementsrelevés на 90° по 1 позиции во всех направлениях;

- лежа на полу, grandbattementjeté по 1 позиции во всех направлениях;

- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;

- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;

- сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на

животе. Прodelать все в обратном порядке;

- лежа на боку, battement developpé правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: правой рукой, левой рукой;

- равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперед, в сторону, назад.

3.6 Модуль № 2 «Танцевальная азбука»

Учебно-тематический план модуля № 2 «Танцевальная азбука»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.6.1	Поклон	2	-	2	К/У
3.6.2	Demi-pliés по I и II позиции.	8	-	8	К/У
3.6.3	Battements tendus simple из I позиции (лицом к станку).	8	-	8	К/У
3.6.4	Relevé из I позиции на 25° в сторону (лицом к станку)	8	-	8	К/У
3.6.5	Relevé по VI, I и II позиции.	8	-	8	К/У
3.6.6	Повороты на месте вправо и влево. Вращения по диагонали	6	-	6	К/У
3.6.7	Бег на полупальцах	3	-	3	К/У
3.6.8	Трамплинные прыжки	7	-	7	К/У
3.6.9	Подскоки и галоп	4	-	4	К/У
ИТОГО:		54			

Содержание модуля № 2 «Танцевальная азбука»

Тема 3.6.1 Поклон.

Практика: разучивание поклона (вариант поклона с приседанием).

Тема 3.6.2 Demi-pliés по I и II позиции.

Практика: разучивание упражнения Demi-pliés по I и II позиции лицом к станку.

Тема 3.6.3 Battement tendu simple из I позиции (лицом к станку).

Практика: разучивание упражнения Battement tendu simple из I позиции (лицом к станку).

Тема 3.6.4 Relevé из I позиции на 25° в сторону (лицом к станку).

Практика: разучивание упражнения Relevé из I позиции на 25° в сторону

Тема 3.6.5 Relevé по VI, I и II позиции.

Практика: разучивание упражнения Relevé по VI, I и II позиции.

Тема 3.6.6 Повороты на месте вправо и влево. Вращения по диагонали.

Практика: выполнение упражнения повороты на месте вправо и влево.

Тема 3.6.7 Бег на полупальцах.

Практика: выполнение упражнения бег на полупальцах.

Тема 3.6.8 Трамплинные прыжки.

Практика: выполнение упражнения трамплинные прыжки по открытым и прямым позициям.

Тема 3.6.9 Подскоки и галоп.

Практика: выполнение упражнений:

- подскоки по диагонали, по кругу;
- галоп по кругу и по диагонали.

3.7 Модуль №3 «Современный танец»

Учебно-тематический план модуля № 3 «Современный танец»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.7.1	Отработка позиций рук и ног в современном танце	4	-	4	
3.8.2	Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary) Структура урока (разогрев, изоляции, упражнения для позвоночника, уровни, кроссы, координация.	16	1	15	К/У
3.8.3	Партнёринг	12	1	11	К/У
3.8.4	Импровизация	6	1	5	К/У
3.8.5	floortechnique/техники работы с полом	16	1	15	К/У
	ИТОГО:	54			

Содержание модуля № 3 «Современный танец»

Тема 3.8.1 Отработка позиций рук и ног в современном танце.

Теория: -

Практика: Отработка выученных позиций 1, 2 и 3. Разучивание L позиции, V позиции, S позиции рук. Выполнение упражнений для рук с координацией.

Тема 3.8.2 Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary).

Теория: Объяснение и показ учебных комбинаций с работой позвоночника, изоляциями и вращением. Вращение как способ перемещения в пространстве Рассказ о спиралях.

Практика:

1. Разогрев. Выполнение упражнений plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса. Разучивание учебных комбинаций на разогрев.
2. выполнение упражнений на Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела) Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Разучивание усложнённой комбинации на изоляции.
3. Упражнения для позвоночника: rolldown и rollup (стоя и сидя), волны, release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, спирали. Разучивание учебной комбинации с rolldown и rollup. Разучивание учебной комбинации с элементом «дельфин») лёжа. Разучивание и выполнение учебной комбинации на спирали (сидя и лёжа). Работа в паре.
4. Уровни. Верхний, средний, нижний. Работа в партере со сменой уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию.

Разучивание комбинации со сменой уровней.

5. Кроссы (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Выполнение следующих видов движений: шаги, прыжки, вращения (подскоки с противоходом, «ножницы», «пистолетик»). Разучивание комбинаций с продвижением, используя противоход, прыжки, скольжения. Разучивание кроссов со сменой уровней.

Тема 3.8.3 Партнёринг.

Теория: Рассказ о работе в парах, тройках. Групповая поддержка.

Практика: Освоение техники контактной импровизации и партнеринга. Повторение разученных поддержек в паре, отдача веса. Разучивание групповых поддержек. Проучивание комбинаций с использованием партнеринга и контактной импровизации.

Тема 3.8.4

Теория: Рассказ о танцевальных комбинациях в импровизации: лирического и динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций. «Эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, образ-отклик тела)

Практика: Разучивание импровизации с движением (шаги, прыжок, скрутка) Импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (разучивание упражнения «продолжи движение в дуэте»)

Тема 3.8.5 floortechnique/техники работы с полом.

Теория: Рассказ о правильности исполнения элементов в партере.

Практика: Партер (техника низкого полета) Разучивание комбинаций в партере, используя стойки на руках, перекаты, перевороты. Партерные перекаты и упражнения. Перекаты через одно плечо. Транзишен по полу. Разучивание элемента «книжка»

3.8 Модуль №4 «Подготовка концертных номеров»

Учебно-тематический план модуля № 4 «Подготовка концертных номеров»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.8.1	Различные танцевальные элементы, комбинации	14	-	14	К/У
3.8.2	Постановка, изучение танцев	14	-	14	К/У
3.8.3	Отработка танцевальных движений	10	-	10	К/У
3.8.4	Игры	6	-	6	К/У
3.8.5	Подготовка к концертной деятельности	10	-	10	Концерт, конкурс
ИТОГО:		54			

Содержание модуля № 4 «Подготовка концертных номеров»

Тема 3.8.1 Различные танцевальные элементы, комбинации.

Теория: -

Практика:Разучивание танцевальных элементов Кіг (пинок), Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений. Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и релиз). Разучивание танцевальных комбинацийна основе изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Тема 3.8.2Постановка, изучение танцев.

Теория: -

Практика:Постановка танцевальных коспозиций «Море», «Каким бывает ветер».

Тема 3.8.3Отработка танцевальных движений.

Теория: -

Практика: Работа над танцевальными движениями «волна», «дельфин», вращения со сменой уровней, прыжки в разножку.

Тема 3.8.4Игры.

Теория: -

Практика:Разучивание игрового этюда «Капли воды», «Броуновское движение» (работа с пространством), «Зеркало» (в парах).

Тема 3.8.5Подготовка к концертной деятельности.

Теория: -

Практика:

участие детей в репетициях, прогонах:

- прогонные репетиции;
- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций;
- отчетные выступления;
- открытые уроки.

3 год обучения

3.9 Модуль №1 «Гимнастика»

Учебно-тематический план модуля № 1 «Гимнастика»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.9.1	Упражнения для стоп	6	-	6	К/У
3.9.2	Упражнения на выворотность	6	-	6	К/У
3.9.3	Упражнения на гибкость вперёд	6	-	6	К/У
3.9.4	Развитие гибкости назад	8	-	8	К/У
3.9.5	Силовые упражнения для мышц живота	8	-	8	К/У
3.9.6	Силовые упражнения для мышц спины	8	-	8	К/У
3.9.7	Упражнения на развитие шага	6	-	6	К/У
3.9.8	Прыжки	6	-	6	К/У
	ИТОГО:	54			

Содержание модуля № 1 «Гимнастика»

Тема 3.9.1 Упражнения для стоп.

Практика: выполнение упражнений:

- Releve на полупальцах в VI позиции: на середине; с одновременным подъемом колена (лицом к станку);
- из положения сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен «вывалиться»), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение;
- сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение – сидя на подъем, руки опираются около стоп;
- лицом к станку: из I позиции поставить правую ногу на «полупальцы» (колено находится в выворотном положении), перевести ногу на пальцы и вернуть ногу в исходную позицию.

Тема 3.9.2 Упражнения на выворотность.

Практика: выполнение упражнений на выворотность:

- «лягушка» с наклоном вперед;
- сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед;
- лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Тема 3.9.3 Упражнения на гибкость вперед.

Практика: выполнение упражнений на развитие гибкости вперед:

- спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной;
- лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение;
- вглубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища;
- спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Тема 3.9.4 Развитие гибкости назад.

Практика: выполнение упражнений:

- «кошечка»: из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение;
- «корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);
- «мост» стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»);
- из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

Тема 3.9.5 Силовые упражнения для мышц живота.

Практика: разучивание и выполнение упражнений:

- «уголок» из положения лежа;

- стойка на лопатках без поддержки под спину;
- лежа на спине battementsrelevelent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Тема 3.9.6 Силовые упражнения для мышц спины.

Практика: выполнение следующих упражнений:

- упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени;
- лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении);
- лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках);
- стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Тема 3.9.7 Упражнения на развитие шага.

Практика: выполнение упражнений:

- лежа на полу, battementsrelevelent на 90° по 1 позиции во всех направлениях;
- лежа на полу, grandbattementjete по 1 позиции во всех направлениях;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед;
- сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу;
- сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в «лягушку» на животе. Прodelать все в обратном порядке;
- лежа на боку, battementdeveloppe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее правой рукой, левой рукой.
- равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: вперед; в сторону; назад.

Тема 3.9.8 Прыжки.

Практика: выполнение упражнений:

- прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног;
- прыжок в «лягушку» со сменой ног;
- «козлик». Выполняется подбивной прыжок;
- прыжок в шпагат.

3.10 Модуль №2 Танцевальная азбука»

Учебно-тематический план модуля № 2 «Танцевальная азбука»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.10.1	Plie, Grand-plie по I, II и IV, V позициям	4	-	4	К/У

3.10.2	Battementstendus	4	-	4	К/У
3.10.3	Demi-rond de jambe par terre	4	-	4	К/У
3.10.4	Положение ноги surlecou-de-Pied. Battement fondu, Battement frappe	4	-	4	К/У
3.10.5	Battements tendusизположения demi-plie	4	-	4	К/У
3.10.6	Battement relevé lent на 45°	4	-	4	К/У
3.10.7	Battements tendusjetésвсторону	4	-	4	К/У
3.10.8	Relevé на полупальцы по I и II позиции	4	-	4	К/У
3.10.9	Перегибы корпуса назад (под лопатками) и в сторону (без рук)	4	-	4	К/У
3.10.10	1,2,3portdebras	4	-	4	К/У
3.10.11	Трамплинные прыжки по свободной I позиции и по VI позиции. Разножка	5	-	5	К/У
ИТОГО:		54			

Содержание модуля № 2 «Танцевальная азбука»

Тема 3.10.1Plie, Grand-plie по I, II и V позиции.

Теория: -

Практика: Выполнение упражнения по I, II и V позиции.

Тема 3.10.2Battementstendus.

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- passéparterre (проведение ноги вперед и назад через I позицию);
- по V позиции в сторону.

Тема 3.10.3Demi-ronddejambeparterre.

Теория: -

Практика: выполнение упражнения Demi-ronddejambeparterre.

Тема 3.10.4 Положение ноги surlecou-de-pied.Battementfondu, Battementfrappe.

Теория: -

Практика: Разучивание положения ноги surlecou-de-pied.

Тема 3.10.5Battementstendusизположенияdemi-plie.

Теория: -

Практика: выполнение упражнения Battementstendus по Iи V позициям.

Тема 3.10.6Battementrelevélentна 45°.

Теория: -

Практика: выполнение упражнения Battementrelevélent на 45°.

Тема 3.10.7Battementstendusjetésвсторону.

Теория: -

Практика: выполнения упражнения Battementstendusjetés в сторону из I и V позиции.

Тема 3.10.8 Relevé на полупальцы по I и II позиции.

Теория: -

Практика: выполнение упражнения Relevé по I и II позициям.

Тема 3.10.9 Перегибы корпуса назад (под лопатками) и в сторону (без рук).

Теория: -

Практика: выполнение упражнения перегибы корпуса назад и в сторону.

Тема 3.10.10 1, 2, 3 port de bras.

Теория: -

Практика: выполнение упражнения 1, 2, 3 port de bras.

Тема 3.10.11 Трамплинные прыжки по свободной I позиции и по VI позиции.**Разножка.**

Теория: -

Практика: выполнение упражнений:

- трамплинные прыжки по свободной I позиции и по VI позиции;
- разножка.

3.11 Модуль №3 «Современный танец»

Учебно-тематический план модуля № 3 Современный танец»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.11.1	Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary) Структура урока (разогрев, изоляции, упражнения для позвоночника, уровни, кроссы, координация.	24	1	23	К/У
3.11.2	Партнёринг	12	-	12	К/У
3.11.3	Импровизация	6	-	6	К/У
3.11.4	floortechnique/техника работы с полом	12	1	11	К/У
	ИТОГО:	54			

Содержание модуля № 3 Современный танец»**Тема 3.11.1 Изучение техники современного танца (джаз модерн и contemporary)**

Теория: Объяснение и показ усложнённых учебных комбинаций с работой позвоночника, изоляциями и вращением. Вращение как способ перемещения в пространстве. Рассказ о спиралях и правилах их исполнения. Понятие «импульс».

Практика: Разучивание учебных комбинаций для разогрева, включающих Plie в сочетании с contraction и release. Экзерсис на середине зала:

1. Battement tendu и Battement tendu étiré в сочетании со спиралями в корпусе,
2. Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releve)
3. Rond de jambe par terre в различных сочетаниях пируэтами.

4. Battement fondувовсехнаправлениях

5. Grand Battement Jete

6. Адажио

Кроссы: использование всего пространства класса

- шаги с координацией 3-4х центров.

- шаги с использованием contraction и release

Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации

Тема 3.11.2Партнёринг.

Теория: -

Практика: Освоение техники контактной импровизации и партнеринга. Повторение разученных поддержек в паре, отдача веса. Разучивание групповых поддержек.Проучивание комбинаций с использованием партнеринга и контактнойимпровизации. Развитие партнеринговой техники, основанной на передвиженияхна полу с подъемами наверх, импульсах, подхвате инерции, кувырках, переворотах.

Тема 3.11.3 Импровизация.

Теория: -

Практика: Изучение техники параллель и оппозиция. Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке.

Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы)

- Танец от разных частей тела

- «Поток» (связь движений)

- «Пространство за спиной»

- «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений»

Разучивание комбинаций на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Тема 3.11.4floortechinique/техники работы с полом.

Теория: Рассказ о правильности исполнения элементов в партере.

Практика:Виды поворотов на полу, гимнастические элементы. Построение иразучивание комбинаций в партере.

3.12 Модуль №4 «Подготовка концертных номеров»

Учебно-тематический план модуля № 4 «Подготовка концертных номеров»					
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
3.12.1	Различные танцевальные элементы, комбинации	14	-	14	К/У
3.12.2	Постановка, изучение танцев	14	-	14	К/У
3.12.3	Отработка танцевальных движений	10	-	10	К/У
3.12.4	Игры	6	-	6	К/У
3.12.5	Подготовка к концертной	10	-	10	Концерт,

	деятельности				конкурс
	ИТОГО:	54			

Содержание модуля № 4 «Подготовка концертных номеров»

Тема 3.12.1 Различные танцевальные элементы, комбинации

Теория: -

Практика: Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и релиз). Разучивание танцевальных комбинаций на основе изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Тема 3.12.2 Постановка, изучение танцев

Теория: -

Практика: Постановка танцевальных композиций «Волшебный сон», « В потоке».

Тема 3.12.3 Отработка танцевальных движений

Теория: -

Практика: Отработка танцевальных элементов с прыжками, поддержки в парах, вращения, пируэты.

Тема 3.12.4 Игры.

Теория: -

Практика: Разучивание игр с хлопками, с мячами. Работа в круге, работа в парах.

Тема 3.12.5 Подготовка к концертной деятельности.

Теория: -

Практика: участие детей в репетициях, прогонах:

- прогонные репетиции;
- синхронно-грамотное исполнение танцев и танцевальных композиций;
- отчетные выступления;
- открытые уроки.

4. ВОСПИТАНИЕ

4.1 Воспитательная деятельность.

Целью воспитательной работы является развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у детей чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи:

- формирование российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;
- воспитание восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве, на эстетическое обустройство своего быта в семье, общественном пространстве;

- содействие приобретению позитивного социального опыта и навыков эффективного взаимодействия в детском объединении, проявление активной жизненной позиции, самостоятельности и инициативы;

- создание интереса к изучению истории и традиций российского и мирового искусства, науки и спорта (изобразительное искусство, театр, хореография, музыка, кино, цирк);

- привлечение внимания обучающихся к важным социальным вопросам, развитию эмоционального интеллекта, толерантности и способности понимать интересы окружающих.

В ходе реализации воспитательной работы у обучающихся формируются следующие **результаты**:

- осознает свою гражданскую идентичность и знает и уважает государственные символы России;

- проявляет уважение к традициям и ценностям своего народа, а также к другим культурам;

- готов к участию и участвует в социально значимой деятельности и жизни объединения, общества;

- участвует в патриотических мероприятиях и проектах;

- умеет оценивать свои поступки с позиции нравственных норм и нести за них ответственность;

- проявляет интерес к художественной культуре и стремится к самовыражению через творчество;

- соблюдает основные правила здорового и безопасного образа жизни.

Проявляет интерес к физическому развитию и занятиям спортом. Бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

Основной **формой** воспитания является учебное занятие. Кроме того, воспитательный процесс осуществляется на игровых тренингах, мастер-классах, во время участия в проектах, социально-значимых акциях, на итоговых мероприятиях, в конкурсах и соревнованиях.

В ходе воспитания используются **методы**: объяснения, беседы, положительный пример взрослого окружения, упражнения и закрепляющие задания, похвала и признание достижений учащихся, самоконтроль и самооценка, использование игровых методов и творческих форм обучения.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих форм деятельности:

- проведение собраний с целью информирования о правилах проведения занятий, планах на год и т.д.;

- проведение открытых занятий;

- создание групп в социальных сетях, мессенджерах с целью обсуждения текущих вопросов объединения;

- по запросу индивидуальные беседы и консультации.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;

- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;

- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в учебных помещениях МБУ ДО «Центр детского творчества «Восход» в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (экскурсии, посещение театров, конкурсы и соревнования различного уровня и др.

4.2. Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание	Сентябрь	Информирование о правилах внутреннего распорядка, графике работы	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
2.	Открытое занятие	В течение года	Посещение родителями (законными представителями) открытых занятий	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
3.	Календарные мероприятия («Новый год», «Масленица», «23 февраля», «8 марта», «День Победы» и т.д.)	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
4.	Оздоровительная кампания («Золотая рыбка», ЛДП «Лето в «Восходе»)	Июнь	Организация и проведение оздоровительной кампании	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
5.	Конкурсы, социально-значимые мероприятия и акции, спортивные соревнования	В течение года	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях
6.	Отчетный концерт	Май	Участие, организация и проведение	Фото/видеоотчет на сайте и соц.сетях

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

программы включает в себя перечень:

- дидактических игр, пособий, материалов;
- методической продукции по разделам программы;
- учебных и информационных ресурсов: учебно-методический комплекс (учебники, кассеты, рабочие тетради и т.п.); разработки опыты работы педагога (сценарии, игры и т.д.).

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

• в образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, проектной деятельности, модульного обучения, игровые технологии, технология дифференцированного обучения, проблемно-поисковая технология.

- средства обучения:
 - визуальные: таблицы, карты, натуральные объекты (их модели);
 - аудиальные: радио, магнитофон, музыкальные инструменты;
 - аудиовизуальные: фильмы, телевидение, видеосюжеты.

5.2. Материально-техническое обеспечение программы:

- занятия организуются в кабинетах (в спортивном зале, в мастерской и др.), соответствующих требованиям СанПиН и техники безопасности;
- в кабинетах имеется следующее учебное оборудование: мультимедийное оборудование, ноутбук, тренажеры.

5.3 Список литературы и интернет-ресурсов:

5.3.1 Список литературы, используемой при написании программы.

1. Базарова Н., Мей В. «Азбука классического танца», СПб: «Планета музыки», 2010г.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии». СПб: «Люкси» и «Респекс», 2016г.
4. Горшкова Е. С. «От жеста к танцу». М.: Гном и Д, 2004г.
5. Зайфферт Д. «Педагогика и психология танца», Планета музыки, М.: 2022г.
6. Левин М.В. «Гимнастика в хореографической школе». – М., 2011г.
7. Маркина Л.В. «Хореографическое искусство: методика работы с творческим коллективом». Учебно-методическое пособие, С., 2024г.
8. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
10. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
11. Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.
12. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.

5.3.2 Список рекомендуемой литературы для педагога.

1. Кадырова Р.Р., Юланова Д.М. «Развитие актёрского мастерства и пластической выразительности у детей на занятиях по хореографии». Учебное пособие, М:Ridero, 2022г.
2. Пасютинская В.М. «Путешествие в мир танца», М.:Алетейя, 2021г.
3. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики», М., 1968
4. Франио Г. «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей», М., 2018

5.3.3 Список рекомендуемой литературы для детей.

1. Александрова Н. «Балет. Мини-энциклопедия для детей», М.: ВHV, 2022г.
2. Ли Л, Хамилтон М. «Балет. Детская энциклопедия», М.: АСТ, 2024г.
3. Трояно Л. «Сказочная энциклопедия. Прекрасные танцовщицы», Развивающая книга, М.: ND Play, 2022г.

4.3.4 Перечень интернет - ресурсов.

1. http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot%20ot_ritmiki_k_tancu_quot/-о методике партнерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
2. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>Методические и дидактические разработки по хореографии.
3. <http://www.ballet.classical.ru/>Маленькая балетная энциклопедия.
4. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)
5. <http://www.gallery.balletmusic.ru/>- Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея.