



**Принята**  
На методическом совете  
«30» августа 2019 г.  
Протокол № 1



«Утверждаю»  
Директор ЦДТ «Металлург»  
М.С. Анохина  
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Танцевальный микс»**  
(художественная направленность)

Срок реализации – 3 года  
Возраст детей – 7-18 лет

Разработчики программы:  
Чернышева Т.А.,  
Червякова Л.А.

Самара

## Пояснительная записка

Понятие хореография включает в себя самобытный вид творческой деятельности, подчинённый закономерностям развития культуры общества. Танец - это искусство, а всякое искусство должно отражать жизнь в образно-художественной форме. Специфика хореографии состоит в том, что мысли, чувства, переживания человека она передает без помощи речи, средствами движения и мимики. Танец - это также способ невербального самовыражения танцором, проявляющийся в виде ритмически организованных в пространстве и времени телодвижений.

Хореография сформировала целую систему специфических средств и приемов, свой художественно выразительный язык, с помощью чего создается хореографический образ, который возникает из музыкально ритмичных движений. Он имеет условно обобщенный характер и раскрывает внутреннее состояние и духовный мир человека.

Специфической особенностью искусства хореографии является ее непосредственная связь с музыкой, которая помогает раскрыть хореографический образ во всей яркости и полноте.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Танцы имеют воспитательное значение и доставляют эстетическую радость. Воспитание детей на высоких образцах различных видах танцев развивает у них высокий художественный вкус.

Дополнительная общеразвивающая программа «Танцевальный микс» имеет **художественную направленность** и является важнейшим звеном в развитии и воспитании подрастающего поколения.

Программа разработана с учётом следующих нормативных документов и рекомендаций:

- Федерального закона от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», М., 29.08.2013;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы / (СанПиН 2.4.4.3172 – 14) М, 20.08.2014;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

Программа направлена на гармоничное развитие личности, формирование у учащихся танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

**Актуальность программы** состоит в том, что изучение различных направлений и многообразных техник танца позволяет развить творческую личность ребенка и комплексно воспитать тело танцора, т.к. танец тесно связан с вопросами художественного воспитания и всестороннего развития ребёнка.

**Новизной** программы «Танцевальный микс» является синтез видов и форм хореографического обучения: (современный танец, акробатические элементы, основы различных танцевальных направлений, танцевальная импровизация, стретчинг). Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции и мысли через пластику тела.

Также особенностью программы является то, что в программу введен раздел «Танцевальная импровизация», которая рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самодетельности, реализации своих чувств и мыслей через танец.

Обучение танцевальному искусству предполагает большие физические и моральные нагрузки, поэтому без желания, стремления и ответственности не обойтись. Ведь нередко, дети, обладающие прекрасными данными, в процессе обучения уступают трудностям и, не желая их преодолевать, прерывают обучение. Дети же, не имеющие данных и вызывающие порой недоумение специалистов по поводу выбранного ими вида деятельности, но обладающие сильным желанием и стремлением, преодолевая свои физические недостатки путем самостоятельных занятий и помощи педагога, добиваются блестящих результатов.

Общеразвивающая программа «Танцевальный микс» **рассчитана на 3 года обучения. Возраст детей от 7 до 18 лет.** Набор детей в группы осуществляется с учётом возраста, физических данных при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (или лиц их заменяющих).

**На 1 год обучения отводится 144 часа, т.е. 4 часа в неделю, на 2-3 года обучения – 216 часов, т.е. 6 часов в неделю. Количество детей в группе 1 года обучения – не более 15 чел., 2 года обучения – не более 12 чел, 3 года обучения – не более 10 человек.**

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она позволяет выровнять возможности детей, используя в процессе обучения дифференцированный подход.

Программа включает в себя следующие разделы:

- корригирующая гимнастика;
- современный танец;
- танцевальный микс;
- танцевальная импровизация;
- акробатика.

Среди поступающих к нам детей, всё чаще встречаются и такие, в телосложении которых наблюдаются нежелательные отклонения: начальные признаки патологии опорно-двигательного аппарата: сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие.

Будущему танцору необходимы прочные опорно-двигательный аппарат, костно-суставная и мышечная системы. С их помощью человек передвигается в пространстве и если двигательный аппарат недостаточно подготовлен, тело будет стеснённым в движении, негибким и маловыразительным. В связи с этим, в программу введен раздел «**Корригирующая гимнастика**», где применяются средства эффективного развития и коррекции физических данных, облегчающие освоение хореографического искусства. Корригирующие упражнения – это упражнения, которые применяются с целью коррекции уже имеющейся деформации и с целью профилактики дефектов осанки. Корригирующие упражнения должны служить укреплению основных мышц поддерживающих позвоночник в нормальном состоянии и содействовать его выпрямлению. Особенно важно применение корригирующих упражнений в начале обучения. Это позволяет в ряде случаев принимать в детское объединение детей с некоторыми природными недостатками, и делать для них возможным занятие хореографией.

Раздел «**Танцевальный микс**» (Dance mix) включает в себя элементы различных танцевальных стилей, как правило, уличных направлений (хип-хоп, брейк-данс, поппинг, локинг) и танцевальную аэробику. Смесь элементов разных танцевальных направлений прошлого и современности полностью по физической нагрузке заменяет занятие аэробикой. Введение данного раздела направлено на развитие общих танцевальных навыков: чувства ритма, пластики и координации, а также способствует укреплению здоровья, нормализует работу сердечно-сосудистой системы, кровоснабжения.

Регулярно посещая занятия, дети научатся владеть своим телом, смогут танцевать под любую современную музыку, импровизировать и чувствовать себя раскованно и уверенно на любой танцевальной площадке и перед зрителем.

Стиль «микс» позволяет комбинировать движения разных стилей и дает возможность придумывать учащимся свои движения. По мере увеличения сложности движений повышается мастерство исполнителя. Исполнение большого количества движений делает направление «Танцевальный микс» непохожим на остальные стили и предоставляет большие возможности для самосовершенствования.

**Современный эстрадный танец** – это танцевальное направление, синтезировавшее в себе самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, джаз-модерн танца, контемпорари танца, бального и стилизованного танца.

В современном эстрадном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя. Это неудивительно, ведь эстрадный танец — это не просто последовательность заученных движений, это небольшая танцевальная постановка. И исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом.

Введение раздела **«Танцевальная импровизация»** вводится на первом году обучения, но лишь элементарные задания, чаще всего в игровой форме для детей 7-10 лет и заданий на ассоциации для детей постарше. Танцевальная импровизация позволяет развивать у учащихся выразительность телесных движений на сцене, вырабатывать пластическую индивидуальность. Через владение своим телом юный танцор должен чувствовать себя легко на сценической площадке, импровизируя, он не должен чувствовать препятствий в выборе средств воздействия на зрителей. В импровизации основную роль играют душевное настроение и вдохновение. Сначала надо начинать искать импровизацию в душе эмоционально, а потом – в движениях танца.

Импровизации помогает раскрепостить и раскрыть творческий потенциал, творческую натуру ребёнка. Она развивает образное и ассоциативное мышление и фантазию, музыкальность, ритмичность, актёрские данные.

Раздел **«Акробатика»** вводится на 3 году обучения. Обучение навыкам акробатики проводится в игровой форме. Это способствует более глубокому развитию у учащихся исполнительских способностей, воспитанию пластической культуры, а также формированию комплекса навыков, позволяющих выполнять задачи различной степени сложности в процессе подготовки танца.

**Цель программы:** раскрытие и развитие природных задатков и творческого потенциала учащихся в процессе обучения искусству хореографии.

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие:**

- формировать необходимые исполнительские знания, умения и навыки по хореографии;
- прививать детям интерес к искусству танца;
- формировать знания о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена);

##### **Развивающие:**

- развивать творческие способности учащихся;
- развивать гибкость, ловкость, координацию движений у учащихся;
- развивать умение работать в коллективе;
- развивать психофизические особенности, способствующие успешной самореализации ребенка.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать культуру личности учащихся средствами хореографического искусства;
- воспитывать чувства сотрудничества, товарищества и взаимовыручки;
- формировать танцевальную культуру подрастающего поколения;
- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к начатому делу.

#### **Основные принципы реализации программы**

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца, заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- **принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, видео - и фотоматериалы, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные);
- **принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся;
- **принцип индивидуальности** – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- **принцип постепенного повышения требований** – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;
- **принцип креативности** предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка;
- **принцип эмоциональной насыщенности**. Занятия искусством дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье учащихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

### **Методы обучения**

Для создания условий раскрытия и развития творческого потенциала ребят, формирования у них устойчивой мотивации к занятиям хореографией и достижение ими высокого творческого результата используются различные методы работы.

- **Словесный:** рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; оценка исполнения.
- **Наглядный:** показ, демонстрация видео и фотоматериалов.
- **Практический:** упражнения воспроизводящие, тренировочные.
- **Эвристический:** творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.
- **Метод индивидуального подхода к каждому ребенку**, при котором поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуются нестандартные подходы к решению творческих задач.

### **Формы проведения занятий**

При реализации программы используются следующие формы проведения занятий:

- *групповая* (учебные занятия, постановочно-репетиционная работа);
- *коллективная форма* (применяется для проведения сводных репетиций, постановок танцев);
- *интегрированное занятие с элементами импровизации*;
- *индивидуальная* (работа с солистами, наиболее одаренными детьми).

### **Педагогические технологии**

– Ведущей технологией является **технология обучения в сотрудничестве**. Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по хореографии включает индивидуально-групповую работу. Учащиеся разбиваются на группы по несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные танцевальные элементы. Это чрезвычайно эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком.

– **Технология игрового обучения**. Учитывая психологию детей и беря во внимание то, что ведущей деятельностью является игра, на занятиях можно использовать танцевальные и музыкальные игры. Данные формы используются не только для разрядки и

отдыха детей во время проведения занятия, но и для того, чтобы сделать игру органичным компонентом занятия, средством для достижения намеченной педагогом цели. Применение на занятиях хореографией игр, позволяет снять психологические зажимы, обогащает эмоциональный опыт ребенка. Игра помогает многим ребятам преодолеть излишнюю скромность, стеснительность и закрепощенность, а чувство сотрудничества и гармоничное взаимодействие с группой сверстников придает им уверенность в себе.

– **Технология здоровьесберегающего обучения.** Применение данной технологии предусматривает решение таких задач, как

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;

- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;

- мотивация на здоровый образ жизни;

- формирование у детей устойчивого понимания, что занятия хореографией – способ поддержания здоровья, развития тела.

– **Информационные технологии.** Для качественного звучания танцевальных фонограмм используются компьютерные технологии. Применение данных технологий позволяет:

- накапливать и хранить музыкальные файлы;

- менять темп, громкость музыкального произведения;

- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;

- хранить фото- и видеоматериалы детского объединения.

Применение компьютерных технологий даёт возможность:

- активно использовать доступ в глобальную сеть Интернет;

- эффективно осуществлять поиск и переработку информации;

- поддерживать контакты с детьми, коллегами и осуществлять деловое общение.

## **Прогнозируемые результаты**

### **Предметные результаты**

За период обучения, учащиеся получают определенный объем знаний и умений.

Учащиеся *младшего школьного возраста* от 7 до 10 лет:

✓ после **1 года обучения** должны,

#### **знать:**

- основные части построения урока;

- основные элементы разогречивочной части урока;

- правила техники безопасности поведения на занятиях;

-элементарные теоретические понятия: «степ», «кач», «поддержка».

#### **Уметь:**

- применять на практике правила постановки корпуса рук, ног и головы в хореографии;

- выполнять основные ориентиры (рисунки) по инструкции педагога;

- комплекс упражнений на разогрев мышц;

- концентрировать внимание.

✓ После **2 года обучения** учащиеся должны:

#### **знать:**

- понятия «баланс», «стрейчинг», «импровизация»;

- технику безопасности поведения на занятиях по современному и эстраднему танцу.

#### **Уметь:**

- выполнять движения в соответствии с ритмической направленностью танцевального произведения;

- исполнять танцевальные комбинации в продвижении;

-работать в паре с партнёром;

- выполнять изученные стили хореографии в постановках;

✓ После **3 года обучения** учащиеся должны:

#### **знать:**

- понятия «уровни», «изоляция»;
- технику безопасности поведения на занятиях по современному, эстраднему танцу.

**Уметь:**

- выполнять движения в соответствии с ритмической направленностью танцевального произведения;
- выполнять упражнения на смену уровней;
- исполнять танцевальные комбинации в продвижении;
- работать в паре с партнёром;
- выполнять изученные элементы хореографии в постановках.

Учащиеся *среднего школьного возраста* от 11 до 14 лет:

- ✓ После **1 года обучения**, должны

**знать:**

- основные термины нескольких стилей современного танца;
- основы постановочной и концертной деятельности;
- различные направления в хореографии;
- правила техники безопасности поведения на занятиях;
- элементарные теоретические понятия: «кач», «степ», «поддержка»;
- иметь представление о постановке хореографической композиции.

**Уметь:**

- применять на практике правила постановки корпуса рук, ног и головы в хореографии;
- выполнять основные ориентиры (рисунки) по инструкции педагога;
- комплекс упражнений на раскрепощение мышц;
- иметь навыки в исполнении базовых элементов некоторых танцевальных направлений, таких как хип-хоп, вог, экспериментальный танец, джазфанк;
- выразительно и технично выполнять движения в хореографических композициях;
- использовать специальную хореографическую терминологию на занятиях;
- концентрировать сценическое внимание.

- ✓ После **2 года обучения** учащиеся должны:

**знать:**

- основные термины современного, эстрадного танца;
- понятия «баланс», «стрейчинг» «импровизация»;
- технику безопасности поведения на занятиях по современной хореографии.

**Уметь:**

- выполнять движения в соответствии с динамическими оттенками;
- уметь применить метод зеркала, для любой танцевальной комбинации;
- исполнять танцевальные комбинации в продвижении;
- иметь навыки импровизационного танца;
- выполнять несложные акробатические упражнения;
- работать в паре с партнёром;

- ✓ После **3 года обучения** учащиеся должны:

**знать:**

- основные термины современного, эстрадного танца;
- понятия «уровни», «изоляция»;
- технику безопасности поведения на занятиях по современной хореографии.

**Уметь:**

- выполнять движения в соответствии с динамическими оттенками;
- выполнять упражнения на смену уровней;
- уметь применить метод зеркала для любой танцевальной комбинации;
- исполнять танцевальные комбинации в продвижении;
- импровизировать в танце;
- выполнять сложные акробатические упражнения как индивидуально, так и в паре;
- работать в паре с партнёром;

Учащиеся *старшего школьного возраста* от 15 до 18 лет

✓ после **1 года обучения**, должны

**знать:**

- основные термины нескольких стилей современного танца;
- основы постановочной и концертной деятельности;
- различные направления в хореографии;
- правила техники безопасности поведения на занятиях;
- элементарные теоретические понятия: «кач», «степ», «поддержка».

**Уметь:**

- применять на практике правила постановки корпуса рук, ног и головы в хореографии;
- выполнять основные ориентиры (рисунки) по инструкции педагога;
- выполнять комплекс акробатических упражнений;
- комплекс упражнений на раскрепощение мышц;
- выполнять базовые элементы некоторых танцевальных направлений, таких как хип-хоп, вог, экспериментальный танец, джазфанк.
- использовать специальную хореографическую терминологию на занятиях;
- концентрировать сценическое внимание.

✓ После **2 года обучения** учащиеся должны:

**знать:**

- основные термины современного, эстрадного танца;
- понятия «баланс», «стрейчинг», «импровизация»;
- технику безопасности поведения на занятиях по современной хореографии.

**Уметь:**

- выполнять движения в соответствии с динамическими оттенками;
- уметь применить метод зеркала, для любой танцевальной комбинации;
- исполнять танцевальные комбинации в продвижении;
- выполнять сложные и несложные упражнения изолированно, в паре, группе;
- работать в паре с партнёром;
- выполнять изученные стили хореографии в постановках;
- импровизировать на заданную тему.

✓ После **3 года обучения** учащиеся должны:

**знать:**

- основные термины современного и эстрадного танца;
- понятия «изоляция», «уровни»;
- технику безопасности поведения на занятиях по современной хореографии.

**Уметь:**

- выполнять движения в соответствии с динамическими оттенками;
- выполнять упражнения на смену уровней;
- уметь применить метод зеркала для любой танцевальной комбинации;
- исполнять танцевальные комбинации в продвижении;
- выполнять сложные акробатические упражнения, как в паре, группе, так и solo;
- работать в паре с партнёром;
- выполнять изученные стили хореографии в постановках;
- импровизировать на заданную тему;
- сочинить собственный фрагмент танца.

### **Личностные и метапредметные результаты**

**Личностные результаты** - система ценностных ориентаций обучающегося, отражающих личностные смыслы, мотивы, отношения к различным сферам окружающего мира.

По окончании обучения у детей должны сформироваться следующие личностные результаты:



- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре и т.д.;
- освоение социальных норм, правил поведения, участие в детском самоуправлении и общественной жизни;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- развитие эстетического сознания через освоения художественного наследия народов России и мира.

**Метапредметные результаты** направлены на формирование регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

По окончании обучения у учащихся должны сформироваться следующие УУД:

– **Познавательные УУД** - система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации

– **Коммуникативные УУД** - способность учащегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и вне учебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме. Формирование коммуникативных компетенций, учащихся направлено на развитие:

- навыков работы в группе, коллективе;
- навыков овладение различными социальными ролями;
- навыков активной позиции в коллективе.

– **Регулятивные УУД** отражают способность учащегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). То есть учащиеся должны знать для чего и ради чего они посещают данные занятия, выполняют то или иное упражнение.

– **Личностные УУД:** желание приобретать новые знания и умения, совершенствовать имеющиеся, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, соблюдать нормы этики и этикета.

Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно-воспитательного процесса, как в основной школе, так и в дополнительном образовании.

### **Критерии и способы определения результативности**

	<b>Критерии</b>	<b>Методы диагностики</b>
<b>Диагностика уровня достигнутых предметных результатов</b>		
	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-тестирование по теории хореографии; - наблюдение; - просмотр

	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение;</li> <li>- просмотр;</li> <li>- выполнение индивидуальных заданий на импровизацию;</li> <li>- игровые тренинги.</li> </ul>
<b>Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов</b>		
	<b>Регулятивный компонент</b> (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение;</li> <li>- собеседование с учащимися, родителями.</li> </ul>
	<b>Коммуникативный компонент</b> (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение;</li> <li>- методика исследования взаимоотношений в группе учащихся (Т.А. Ратанова, Н.Ф. Шляхта);</li> <li>- методика выявления коммуникативных склонностей, учащихся (на основе материалов Р. В. Овчаровой)</li> </ul>
	<b>Познавательный компонент</b> (диагностика активности мышления, интереса к содержанию и процессу обучения)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДОД);</li> <li>- наблюдение.</li> </ul>
	<b>Личностный компонент</b> (познавательный интерес, нравственные представления, гражданская позиция, креативность)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика изучения социализированности личности учащегося М.И. Рожкова;</li> <li>- методика «Репка» (разработка преподавателей кафедры общей педагогики РПГУ им. Герцена);</li> <li>- анализ поставленных импровизаций учащегося;</li> <li>- наблюдение</li> </ul>
<b>Диагностика уровня достигнутых личностных результатов</b>		
	<b>Самосознание и самоопределение</b> (образ «Я», анализ внутренней позиции, самооценка, самоуважение)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики определения самооценки младших школьников «Лесенка» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДОД);</li> <li>- Опросник «Самооценка» методика определения самооценки среднего школьного возраста;</li> <li>- методика «Репка» (разработка преподавателей кафедры общей педагогики РПГУ им. Герцена);</li> <li>-наблюдение.</li> </ul>
	<b>Смыслообразование</b> (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика определения типологии мотивов учения «Лесенка побуждений» А.И.Божович, И.К.Маркова (адаптирована для УДОД);</li> <li>-наблюдение</li> </ul>
	<b>Морально-этическая ориентация</b> (владение социальными	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика для изучения социализированности личности учащегося</li> </ul>

нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность и др.)	М.И. Рожкова; - методика исследования ценностных ориентаций учащихся средних классов (адаптированный материал методики М.Рокича); - наблюдение.
<b>Творческое мышление</b> (постановка необычных, нестандартных вопросов и проблем, выдвижение необычных, нешаблонных решений в проблемных ситуациях, способность гибко применять разнообразные стратегии при решении проблем, вариативность способов воплощения идеи и др.)	- наблюдение; - анализ поставленных импровизаций.

Инструментарий мониторинга предметных и метапредметных результатов, личностных качеств учащихся смотреть в приложении.

### **Методы и этапы контроля**

1 этап: **предварительный** – оценка начального уровня развития знаний и навыков.

*Контрольно-диагностические средства:* просмотр, тестирование, беседа.

2 этап: **текущий** – выявление уровня усвоения учащимися программного материала, применения его на практике.

*Контрольно-диагностические средства:* просмотр творческих работ детей, проведение открытых уроков и концертов для родителей. Участие в концертных программах, конкурсах, фестивалях.

3 этап: **итоговый** – проверка знаний и умений детей, полученных в ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы.

*Контрольно-диагностические средства:* участие в конкурсах и фестивалях, отчётный концерт, итоговое занятие.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебного процесса, она ведётся постоянно и на каждом занятии. Вся воспитательная работа направлена на формирование художественного вкуса детей, их нравственное и физическое развитие, создание благоприятного психологического климата в коллективе.

В начале года проводится вечер знакомств, где дети имеют возможность пообщаться друг с другом и познакомиться. В течение года проводятся вечера общения, где обсуждаются творческие планы, чествуются именинники, отмечаются традиционные мероприятия.

Большое воспитательное значение имеют выступления детей на концертах, конкурсах, фестивалях. В этот момент формируются такие качества, как стрессоустойчивость, выдержка, взаимопомощь. Появляется чувство взаимодействия коллектива как единого организма, гордость за выполненную работу.

Во время летних каникул организуются выезды учащихся детского объединения в лагерь, где происходит ещё большее сплочение коллектива, появляются новые творческие планы.

### **Работа с родителями**

Для того чтобы родители стали помощниками и единомышленниками проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы, совместные мероприятия. Родители могут посещать выступления детей, для них проводятся открытые занятия, концерты.

Без тесного контакта с родителями, невозможно организовать выступление, обеспечить позитивное отношение к занятиям у самих учащихся. Для постановок танцев

необходимы яркие и красочные костюмы, без них танец не будет иметь должной выразительности. Учитывая то, что изготовление таких костюмов требует довольно крупных затрат, понятно, что помощь родителей необходима.

#### Учебный план 1 год обучения

№	Дисциплина	Кол-во часов по возрасту учащихся		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
0.	Вводное занятие	2	2	2
1.	Корректирующая гимнастика	72	72	56
2.	Современный танец	34	22	25
3.	Танцевальный микс	18	20	34
4.	Импровизация	4	9	9
5.	Акробатика	-	-	-
6.	Постановки	8	10	10
7.	Концертная деятельность	4	4	6
8.	Итоговое занятие	2	2	2
10.	Итого	144	144	144

#### Учебный план 2 год обучения

№	Дисциплина	Кол-во часов по возрасту учащихся		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
0.	Вводное занятие	2	2	2
1.	Корректирующая гимнастика	72	72	44
2.	Современный танец	56	38	36
3.	Танцевальный микс	34	42	56
4.	Импровизация	30	30	34
5.	Акробатика	-	-	-
6.	Постановки	16	22	32
7.	Концертная деятельность	4	10	10
8.	Итоговое занятие	2	2	2
10.	Итого	216	216	216

#### Учебный план 3 год обучения

№	Дисциплина	Кол-во часов по возрасту учащихся		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
0.	Вводное занятие	2	2	2
1.	Современный танец	36	36	36
2.	Танцевальный микс	72	72	72
3.	Импровизация	32	32	42

4.	Акробатика	36	36	26
5.	Постановки	30	30	30
6.	Концертная деятельность	6	6	10
7.	Итоговое занятие	2	2	2
8.	Итого	216	216	216

### 1 год обучения

#### Учебно-тематический план (7-10 лет)

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>0.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	2	1	1
<b>1.</b>	<b>Корригирующая гимнастика</b>	72	17.5	54.5
1.2.	Разогрев по технике «изоляция»	12	2	10
1.3.	Упражнения по уровням	12	2	10
1.4.	Упражнения в портере	16	2	14
1.5.	Гранд батманы	8	1	7
1.6.	Прыжки	10	1	9
1.7.	Растяжка	14	1	13
<b>2</b>	<b>Современный танец</b>	34	5.5	30.5
2.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	5	5	-
2.2	Разогрев	7	-	7
2.3	Разучивание основных элементов (основы).	7	-	7
2.4	Уровни	7	-	7.5
2.5	Кросс	8	-	7
<b>3.</b>	<b>Танцевальный микс</b>	18	2	16
3.1	Танцевальный микс. Подготовительные упражнения.	18	2	16
<b>4.</b>	<b>Импровизация.</b>	4	2	2
4.1	Импровизация. Игровые упражнения.	4	2	2
<b>5.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	16	4.5	11.5
5.1.	Постановочная работа	16	4.5	11.5
<b>6.</b>	<b>Концертная деятельность</b>	4	-	4
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	0,5	1,5
	<b>Итого</b>	144	23.5	120.5

#### Учебно-тематический план (11-14 лет)

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>0.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	2	1	1
<b>1.</b>	<b>Корригирующая гимнастика</b>	72	12.5	49.5
1.2.	Разогрев по технике «изоляция»	12	2	10

1.3.	Упражнения по уровням	12	2	10
1.4.	Упражнения в портере	16	2	14
1.5.	Гранд батманы	8	1	7
1.6.	Прыжки	10	1	9
1.7.	Растяжка	14	1	13
2	<b>Современный танец</b>	22	5.5	16.5
2.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	4	4	-
2.2	Разогрев	5	-	5
2.3	Разучивание основных элементов (основы).	5	-	5
2.4	Уровни	4	0.5	3.5
2.5	Кросс	4	2	8
3.	<b>Танцевальный микс</b>	20	6	14
3.1	Танцевальный микс. Подготовительные упражнения.	20	6	14
4.	<b>Импровизация.</b>	9	3	6
4.1	Импровизация.	9	3	6
5.	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	10	4.5	5.5
5.1.	Постановочная работа	10	4.5	5.5
6.	<b>Концертная деятельность</b>	4	-	4
7.	<b>Итоговое занятие</b>	2	0,5	1,5
	<b>Итого</b>	144	23.5	120.5

#### Учебно-тематический план (15-18 лет)

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
0.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	2	1	1
1.	<b>Корригирующая гимнастика</b>	56	12.5	43.5
1.2.	Разогрев по технике «изоляция»	9	2	7
1.3.	Упражнения по уровням	9	2	7
1.4.	Упражнения в портере	12	2	10
1.5.	Гранд батманы	8	1	7
1.6.	Прыжки	10	1	9
1.7.	Растяжка	8	1	7
2	<b>Современный танец</b>	26	5.5	30.5
2.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	4	4	-
2.2	Разогрев	7	-	7
2.3	Разучивание основных элементов (основы).	6	-	6
2.4	Уровни	5	-	5
2.5	Кросс	6	-	6
3.	<b>Танцевальный микс</b>	34	12.5	21.5
3.1	Танцевальный микс. Подготовительные упражнения.	34	12.5	21.5
4.	<b>Импровизация.</b>	6	2	4
4.1	Импровизация. Игровые упражнения.	6	2	4
5.	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	10	4	6
5.1.	Постановочная работа	10	4	6
6.	<b>Концертная деятельность</b>	6	-	6

<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	0,5	1,5
	<b>Итого</b>	144	23.5	120.5

### Содержание

На I году обучения большое внимание уделяется партерной гимнастике, которая помогает сформировать, укрепить мышцы, подготовить к изучению основ танца. Движения выполняются в выворотном положении при свободно лежащем корпусе. Т. К. основная часть занятия проводится лежа на полу, то вначале необходимо разогреть все основные мышцы любыми простыми движениями. Учащиеся знакомятся с музыкальным размером 2/4, 4/4 и 3/4. Происходит развитие координации путем усложнения простых элементов. Много внимания уделяется работе над выразительностью образа, эмоциональным исполнением движения.

#### **1.1 Вводное занятие**

Знакомство с детским объединением, планом работы на год, инструктаж по технике безопасности.

#### **1.2 Разогрев по технике изоляция**

*Теория:* особенности исполнения предлагаемых упражнений.

*Практика:*

- упражнение на разогрев мышц шеи, наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения;
- упражнения на разогрев плечевых суставов, точечное поочередное поднятие плеч вверх-вниз, круговые движения вперед и назад;
- упражнения на разогрев рук и кистей, локтевых суставов, круг кистями рук, круг со сгибом в локтях, круг руками вперед и назад;
- упражнения на разогрев корпуса, «маятник» из стороны в сторону, вперед и назад, точно крестом, круговое вращение корпусом, наклоны;
- Упражнение на разогрев стоп и коленных чашечек, различные шаги (степы) с носка на пятку, поднимание колен, присед;

#### **1.3. Упражнения, по уровням**

*Теория:* особенности исполнения предлагаемых упражнений.

- Верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты).
- На четвереньках:
  - опора на руках и коленях;
  - одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
  - одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
  - На коленях:
    - стоя на двух коленях;
    - стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.
    - Сидя:
      - frog-position (колени согнуты, стопы вместе);
      - первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
      - вторая позиция (ноги разведены в стороны);
      - четвертая позиция или 'swastic';
      - пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой).
      - колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);
      - джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
      - сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).
      - Лежа:
        - на спине;
        - на животе;

на боку. Рассмотрим виды упражнений, которые могут выполняться в различных уровнях. *Практика: Верхний и средний уровни, были затронуты в разделе изоляции. Упражнения в нижнем уровне, когда колени согнуты.*

- Выпады на одну ногу вперёд;
- Выпады на одну ногу вперёд с разворотом в сторону, возвратом вперёд и в исходную позицию;
- Выпады в сторону с разведением рук;
- Перекат с одной ноги на другую, через вторую широкую позицию ног;
- Разворот одного колена в согнутом положении стоя на полупальцах в положении 90 градусов относительно второй вытянутой ноги, складочка к вытянутой ноге.
- Широкая вторая, колени прямые, руки собраны в локтях, тянемся локтями к полу;
- Уголок;
- Махи правой и левой ногами из положения уголок.

*На четвереньках:*

опора на руках и коленях;

одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;

одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

«Кобра»

Из положения уголок, перейти в положение на руки, ноги вытянуты назад, положение корпуса, как в положении упор лёжа, корпус полностью оторван от пола и без прогибов, затем отжаться, нижняя часть корпуса находится на полу, верхняя прогибается назад, возвращение в исходное положение уголок.

«Планочка»

Упор на локти, тело над полом в вытянутом состоянии, ноги вытянуты и упираются носочками в пол. Стоять минуту. Для укрепления мышц всего тела. Особенно спины и пресса.

#### **1.4. Упражнения в партере**

*Теория:* особенности исполнения. Из раздела уровни переходим в раздел партер, затрагивая три уровня, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе.

*Практика:*

После всего комплекса резко подниматься с пола нельзя, так как сильно изменяется кровяное давление, может закружиться голова, поэтому следует постепенно подниматься до четверенек, колен, исполняя в каждом положении одно – два упражнения.

- растягивание спины в положении на коленях;
- «змейка»;
- кувырки, перекаты, перевороты;
- «складочка», «подарочек»;
- «лягушка» с работой грудной клетки или поворотом головы;
- прогибы позвоночника на четвереньках;
- поднятие колен и переход на внешнюю сторону подъема;
- упражнения для развития гибкости позвоночника («мостик», «берёзка», «рыбка», «корзиночка»);
- наклоны к ногам с вытянутой и сокращенной стопой.

#### **1.5. Гранд батманы**

*Теория:* особенности исполнения упражнений.

*Практика:*

На полу могут формироваться позиции ног, изучение гранд батманов вперёд, в сторону и назад.

- лёжа на спине махи вперёд, с вытянутым коленом и носочками;
- лёжа на боку, махи в сторону;
- лёжа на животе, махи назад.

Постепенно вырастая из партера, переходим к гранд батманам по диагонали.



- Кик от колена вперёд, назад и в сторону;
- Гранд батманы вперёд, в сторону и назад;
- Вперёд за первым шагом, другой ногой в сторону за вторым шагом, и за третьим шагом назад, постоянно чередуя ноги в повороте;
- Гранд батман назад с наклоном в пол.

### **1.6. Прыжки**

*Теория:* особенности исполнения прыжков.

*Практика:*

- трамплинные по параллельным позициям;
- разножка;
- с поджатыми до груди и до ягодиц ногами;
- chasse.

### **1.7. Растяжка**

### **1.8. Итоговое занятие**

## **2. Современный – эстрадный танец**

Развитие той или иной системы танца модерн связано с именами известных педагогов, исполнителей. Эти системы базировались, прежде всего, на определенном философском подходе к движению. Это выражалось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения. В танце модерн, в отличие от джаз танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, таким образом, в основном двигается позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца модерн.

Основные особенности: основой движения служит contraction и release, которое исполняется в центр тела, большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника.

Совершенствование координации, приобретение подтянутости, устойчивости, лёгкости. Уменьшается вертикальная (опорная) нагрузка на позвоночник, на ноги, позволяя мышцам работать в другом режиме.

### **2.1. Вводное занятие**

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с терминологией танца модерн, изучение позиций ног и рук.

### **2.2. Разогрев (упражнения на изоляцию)**

- работа головой: повороты головы в сторону, наклоны вперед, назад, в стороны, вращательные движения;
- работа плечами (поочередно и вместе): вращательные движения, поднимание и опускание, движения вперед и назад;
- упражнения для корпуса: наклоны вперед, назад, в стороны;
- работа бедрами: смещение из стороны в сторону, вперед, назад при неподвижной верхней части; вращательные упражнения;
- распространения;
- 1 portdebrass;
- «кресты»;
- прыжки: трамплинные и силовые.

### **2.3. Разучивание основных элементов (основ). В зависимости от заданного стиля.**

### **2.4. Уровни**

- «волны»;
- перекаты на полу;
- растяжка.

### **2.5. Кросс**

- chasse;
- батманы;
- танцевальные шаги;
- колесо.

### **2.6. Итоговое занятие**

### 3. Танцевальный микс

Понятие раскрывается, как смешение стилей танца, включающий в себя большинство уличных направлений, разновидность танцевальной аэробики, уроки которой базируются на различных танцевальных стилях, включающие их отдельные элементы и даже целые пласты движений. Способствует укреплению физического здоровья, позволяет в простой форме научиться танцевать в паре или самостоятельно, позволяет комбинировать движения разных стилей и дает возможность придумывать свои, тем самым обучая некоторым навыкам импровизации, а также включает в себе некоторые акробатические элементы.

#### 3.1. Вводное занятие

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

#### 3.2. Подготовительные упражнения. Шаги и работа с корпусом.

В зависимости от заданного стиля педагогом: хип-хоп танец, вог, джаз, джаз-фанк, экспериментальный танец и т.д.

#### 4. Навыки импровизации

Для того, чтобы на третьем году обучения перейти к разделу импровизация, необходимо на втором году обучения научиться некоторым навыкам импровизации.

Танцевальная импровизация, способствует развитию образного мышления ребёнка и фантазии, а также музыкальности, ритмичности, актёрским данным. Развивает ассоциативное мышление к музыкальному произведению и помогает воплощать ассоциацию в движение и в постановку сюжетной линии.

Время занятий отводится на

- Игровые задания;
- Практические задания на воображении и развитие творческого потенциала;
- Теоретические задания, в виде тестов и т.д.

#### 5.-5.1 Постановки. Вводное занятие.

На вводном занятии дети знакомятся с музыкой, сюжетом, стилем исполнения, затем учат предлагаемый материал, оттачивают исполнительский уровень

#### 6. Постановочно-репетиционная работа

На 1 году обучения происходит развитие физических данных, техники, культуры исполнения. Занятия предполагают применение полученных навыков в постановках, выступлениях.

#### 7. Концертная деятельность

## 2 год обучения

### Учебно-тематический план (7-10 лет)

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
0.	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	2	1	1
1.	<b>Корректирующая гимнастика</b>	72	22.5	49.5
1.1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5
1.2.	Разогрев, по технике «изоляция»	14	2	12
1.3.	Упражнения по уровням	14	2	12
1.4.	Упражнения в портере	14	2	12
1.5.	Гранд батманы	8	1	7
1.6.	Прыжки	10	1	9
1.7.	Растяжка	10	1	9
1.8.	Итоговое занятие	1	-	1
2.	<b>Современный-эстрадный танец</b>	56	25.5	30.5
2.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	10	10	-
2.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5

2.2	Разогрев	11	-	7
2.3	Разучивание основных элементов (основы).	10	-	7
2.4	Уровни	9	-	7.5
2.5	Кросс	14	-	7
2.6	Итоговое занятие	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Танцевальный микс</b>	<b>34</b>	<b>7.5</b>	<b>26.5</b>
3.0	Терминология	5	5	-
3.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
3.2	Основные элементы танцевальных стилей	10	10	20
3.3	Навыки импровизации	7	2	5
3.4	Подготовка к исполнению акробатических элементов	10	5	5
3.5	Итоговое занятие	1	-	1
<b>4.</b>	<b>Импровизация</b>	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
4.1	импровизация	30	12	18
<b>5</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>6</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>35</b>	<b>181</b>

#### Учебно-тематический план (11-14 лет)

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>0.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b>Корригирующая гимнастика</b>	<b>72</b>	<b>22.5</b>	<b>49.5</b>
1.1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5
1.2.	Разогрев, по технике «изоляция»	14	2	12
1.3.	Упражнения по уровням	14	2	12
1.4.	Упражнения в портере	14	2	12
1.5.	Гранд батманы	8	1	7
1.6.	Прыжки	10	1	9
1.7.	Растяжка	10	1	9
1.8.	Итоговое занятие	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Современный-эстрадный танец</b>	<b>38</b>	<b>5.5</b>	<b>32.5</b>
2.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	5	5	-
2.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
2.2	Разогрев	9	-	9
2.3	Разучивание основных элементов (основы).	7	-	7
2.4	Уровни	7	-	7.5
2.5	Кросс	8	-	7
2.6	Итоговое занятие	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Танцевальный микс</b>	<b>42</b>	<b>7.5</b>	<b>34.5</b>
3.0	Терминология	10	7	-
3.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
3.2	Основные элементы танцевальных стилей	20	10	10
3.3	Навыки импровизации	5	2	3
3.4	Подготовка к исполнению акробатических элементов	5	1.5	3.5
<b>4.</b>	<b>Импровизация</b>	<b>30</b>	<b>7.5</b>	<b>22.5</b>

<b>4.1</b>	Импровизационные тренинги	29	7.5	21.5
<b>4.2</b>	Итоговое занятие	1	-	1
<b>5</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	22	6	16
<b>6</b>	<b>Концертная деятельность</b>	10	-	10
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	0,5	1,5
	<b>Итого</b>	216	35	181

#### Учебно-тематический план (15-18 лет)

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>0.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	2	1	1
<b>1.</b>	<b>Корригирующая гимнастика</b>	44	12.5	31.5
<b>1.1.</b>	Вводное занятие	1	0.5	0.5
<b>1.2.</b>	Разогрев, по технике «изоляция»	5	2	3
<b>1.3.</b>	Упражнения по уровням	5	2	3
<b>1.4.</b>	Упражнения в портере	10	2	8
<b>1.5.</b>	Гранд батманы	8	1	7
<b>1.6.</b>	Прыжки	6	1	5
<b>1.7.</b>	Растяжка	8	1	7
<b>1.8.</b>	Итоговое занятие	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Современный-эстрадный танец</b>	36	5.5	30.5
<b>2.0</b>	Работа с терминологией, методика исполнения.	5	5	-
<b>2.1</b>	Вводное занятие	1	0.5	0.5
<b>2.2</b>	Разогрев	7	-	7
<b>2.3</b>	Разучивание основных элементов (основы).	7	-	7
<b>2.4</b>	Уровни	7	-	7.5
<b>2.5</b>	Кросс	8	-	7
<b>2.6</b>	Итоговое занятие	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Танцевальный микс</b>	56	7.5	49.5
<b>3.0</b>	Терминология	10	7	-
<b>3.1</b>	Вводное занятие	1	0.5	0.5
<b>3.2</b>	Основные элементы танцевальных стилей	30	10	20
<b>3.3</b>	Навыки импровизации	4	2	2
<b>3.4</b>	Подготовка к исполнению акробатических элементов	10	5	5
<b>3.5</b>	Итоговое занятие	1	-	1
<b>4.</b>	<b>Импровизация</b>	34	14	20
<b>4.1</b>	Импровизационные тренинги	34	14	20
<b>5</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	32	12	20
<b>6</b>	<b>Концертная деятельность</b>	10	4	6
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	0,5	1,5
	<b>Итого</b>	216	35	181

#### Содержание

Как и в прошлом году обучения большое внимание уделяется партерной гимнастике, которая помогает сформировать, укрепить мышцы, подготовить к изучению основ танца и усложнению некоторых элементов. Происходит развитие координации путем усложнения простых элементов. Много внимания уделяется работе над выразительностью образа, эмоциональным исполнением движения.

##### 1.1 Вводное занятие

Знакомство с детским объединением, планом работы на год, инструктаж по технике безопасности.

## **1.2 Разогрев по технике изоляция**

*Теория:* особенности исполнения предлагаемых упражнений.

*Практика:*

- упражнение на разогрев шеи и шейных позвонков, наклоны вперёд, назад, в сторону, круговые движения;
- упражнения на разогрев плечевых суставов, точечное поочередное поднятие плеч вверх-вниз, круговые движения вперёд и назад;
- упражнения на разогрев рук и кистей, локтевых суставов, круг кистями рук, круг со сгибом в локтях, круг руками вперёд и назад;
- упражнения на разогрев корпуса, «маятник» из стороны в сторону, вперёд и назад, точечно крестом, круговое вращение корпусом, наклоны;
- Упражнение на разогрев стоп и коленных чашечек, различные шаги (степы) с носка на пятку, поднимание колен, присед;

## **1.3. Упражнения, по уровням**

*Теория:* особенности исполнения предлагаемых упражнений.

- Верхний уровень (на полупальцах);
  - средний уровень (на всей стопе);
  - нижний уровень (колени согнуты).
  - На четвереньках:
    - опора на руках и коленях;
    - одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
    - одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
  - На коленях:
    - стоя на двух коленях;
    - стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений.
  - Сидя:
    - frog-position (колени согнуты, стопы вместе);
    - первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
    - вторая позиция (ноги разведены в стороны);
    - четвертая позиция или 'swastic';
    - пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой).
    - колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);
    - джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
    - сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).
  - Лежа:
    - на спине;
    - на животе;
    - на боку. Рассмотрим виды упражнений, которые могут выполняться в различных уровнях.
- Практика:* Верхний и средний уровни, были затронуты в разделе изоляции. Упражнения в нижнем уровне, когда колени согнуты.
- Выпады на одну ногу вперёд;
  - Выпады на одну ногу вперёд с разворотом в сторону, возвратом вперёд и в исходную позицию;
  - Выпады в сторону с разведением рук;
  - Перекат с одной ноги на другую, через вторую широкую позицию ног;
  - Разворот одного колена в согнутом положении стоя на полупальцах в положении 90 градусов относительно второй вытянутой ноги, складочка к вытянутой ноге.
  - Широкая вторая, колени прямые, руки собраны в локтях, тянемся локтями к полу;
  - Уголок;

- Махи правой и левой ногами из положения уголок.

На четвереньках:

опора на руках и коленях;

одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;

одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

«Кобра»

Из положения уголок, перейти в положение на руки, ноги вытянуты назад, положение корпуса, как в положении упор лёжа, корпус полностью оторван от пола и без прогибов, затем отжаться, нижняя часть корпуса находится на полу, верхняя прогибается назад, возвращение в исходное положение уголок.

«Планочка»

Упор на локти, тело над полом в вытянутом состоянии, ноги вытянуты и упираются носочками в пол. Стоять минуту. Для укрепления мышц всего тела. Особенно спины и пресса.

#### **1.4. Упражнения в портере**

*Теория:* особенности исполнения. Из раздела уровни переходим в раздел портер, затрагивая три уровня, сидя, лёжа на спине, лёжа на животе.

*Практика:*

После всего комплекса резко подниматься с пола нельзя, так как сильно изменяется кровяное давление, может закружиться голова, поэтому следует постепенно подниматься до четверенек, колен, исполняя в каждом положении одно – два упражнения.

- растягивание спины в положении на коленях;
- «змейка»;
- кувырки, перекаты, перевороты;
- «складочка» к двум ногам соединённым вместе, в разножке;
- «лягушка» и обратная;
- прогибы позвоночника на четвереньках;
- поднимание таза и проведением его назад, удерживая вес тела на руках;
- упражнения для развития гибкости позвоночника («мостик», «берёзка»);
- наклоны к ногам с вытянутой и сокращенной стопой.

#### **1.5. Гранд батманы**

*Теория:* особенности исполнения упражнений.

*Практика:*

На полу могут формироваться позиции ног, изучение гранд батманов вперёд, в сторону и назад.

- лежа на спине махи вперёд, с вытянутым коленом и носочками;
- лёжа на боку, махи в сторону;
- лёжа на животе, махи назад.

Постепенно выходя из портера, переходим к гранд батманам по диагонали.

- Кик от колена вперёд, назад и в сторону;
- Гранд батманы вперёд, в сторону и назад;
- Вперёд за первым шагом, другой ногой в сторону за вторым шагом, и за третьим шагом назад, постоянно чередуя ноги в повороте;
- Гранд батман назад с наклоном в пол.

#### **1.6. Прыжки**

*Теория:* особенности исполнения прыжков.

*Практика:*

- трамплинные по параллельным позициям;
- разножка;
- с поджатыми до груди и до ягодиц ногами;
- chasse.

#### **1.7. Растяжка**

## **1.8. Итоговое занятие**

### **2. Основы современного танца**

Повторение и развитие движений предыдущего года обучения. Ведётся работа над началом изучения больших прыжков. По всем разделам занятия обязательное условие: развитие координации движений ног, корпуса, рук и головы. По сравнению с предыдущим годом обучения занятие строится сложнее комбинационно.

#### **2.1. Вводное занятие**

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности. Введение понятия «центр».

#### **2.2. Разогрев (упражнения на изоляцию)**

- контракция – релиз;
- волны (прямая и обратная) из положения стоя в различные направления;
- распространения: боковые, в диагональ;
- работа головой, плечами, бедрами поочередно и вместе несколькими центрами;
- работа грудной клеткой;
- квадраты плечами (простой и с усложненной координацией);

#### **2.3. Уровни**

Понятие «уровни» (low, middle, highlevel), умение чувствовать пространство при различных положениях в нём исполнителя.

#### **2.5. Кросс**

- chasse;
- assemble;
- grandjete;
- танцевальные шаги;
- «пистолет», подскоки.

#### **2.6 Танцевальные комбинации**

#### **2.7 Итоговое занятие**

### **3. Танцевальный микс**

Понятие раскрывается, как смешение стилей танца, включающий в себя большинство уличных направлений, разновидность танцевальной аэробики, уроки которой базируются на различных танцевальных стилях, включающие их отдельные элементы и даже целые пласты движений. Способствует укреплению физического здоровья, позволяет в простой форме научиться танцевать в паре или самостоятельно, позволяет комбинировать движения разных стилей и дает возможность придумывать свои, тем самым обучая некоторым навыкам импровизации, а также включает в себе некоторые акробатические элементы.

#### **3.1. Вводное занятие**

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

#### **3.2. Основные элементы танцевальных стилей**

В зависимости от заданного стиля педагогом. Основы танцевальных направлений, таких как хип-хоп танец, вог, джаз, джаз-фанк, экспериментальный танец и т.д.

#### **3.3. Навыки импровизации**

Для того, чтобы на третьем году обучения перейти к разделу импровизация, необходимо на втором году обучения научиться некоторым навыкам импровизации.

Танцевальная импровизация, способствует развитию образного мышления ребёнка и фантазии, а также музыкальности, ритмичности, актёрским данным. Развивает ассоциативное мышление к музыкальному произведению и помогает воплощать ассоциацию в движение и в постановку сюжетной линии.

Время занятий отводится на

- Игровые задания;
- Практические задания на воображении и развитие творческого потенциала;
- Теоретические задания, в виде тестов и т.д.

#### **3.4. Подготовка к исполнению акробатических элементов.**

Подготовка тела танцора к исполнению наиболее сложных акробатических элементов.  
Обучение элементарным акробатическим приёмам.

- Кувырок назад, вперёд;
- Колесо.

#### 4. Импровизация.

4.1 Импровизационные тренинги. Творческие задания.

#### 5. Итоговое занятие

#### 6. Постановочно-репетиционная работа

#### 7. Концертная деятельность

### 3 год обучения

#### Учебно-тематический план (7-10 лет)

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>0.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	2	1	1
<b>1</b>	<b>Современный – эстрадный танец</b>	36	5.5	30.5
1.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	5	5	-
1.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
1.2	Разогрев	7	-	7
1.3	Уровни	7	-	7
1.4	Кросс	7	-	7.5
1.5	Танцевальные комбинации	8	-	7
1.6	Итоговое занятие	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Танцевальный микс</b>	72	7.5	64.5
2.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	7	7	-
2.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
2.2	Основные элементы танцевальных стилей	18	-	18
2.3	Навыки импровизации	17	-	17
2.4	Батлы	18	-	18
2.6	Итоговое занятие	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Танцевальная импровизация</b>	32	6	30
3.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
3.2	Практическая работа	34	5.5	28.5
3.3	Итоговое занятие	1	-	1
<b>4.</b>	<b>Акробатика</b>	36	6	30
4.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
4.2	Практическая работа	35	5.5	28.5
4.3	Итоговое занятие	1	-	1
<b>5.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	30	6	24
<b>6.</b>	<b>Концертная деятельность</b>	6	-	6
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	0,5	1,5
	<b>Итого</b>	<b>216</b>		

#### Учебно-тематический план (11-14 лет)

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>0.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	2	1	1
<b>1</b>	<b>Современный – эстрадный танец</b>	36	5.5	30.5
1.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	5	5	-



1.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
1.2	Разогрев	7	-	7
1.3	Уровни	7	-	7
1.4	Кросс	7	-	7.5
1.5	Танцевальные комбинации	8	-	7
1.6	Итоговое занятие	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Танцевальный микс</b>	<b>72</b>	<b>7.5</b>	<b>64.5</b>
2.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	7	7	-
2.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
2.2	Основные элементы танцевальных стилей	18	-	18
2.3	Навыки импровизации	17	-	17
2.4	Батлы	18	-	18
2.6	Итоговое занятие	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Танцевальная импровизация</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
3.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
3.2	Практическая работа	34	5.5	28.5
3.3	Итоговое занятие	1	-	1
<b>4.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
4.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
4.2	Практическая работа	35	5.5	28.5
4.3	Итоговое занятие	1	-	1
<b>5.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>6.</b>	<b>Концертная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>
	Итого	<b>216</b>		

#### Учебно-тематический план (15-18 лет)

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
<b>0.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1</b>	<b>Современный – эстрадный танец</b>	<b>36</b>	<b>5.5</b>	<b>30.5</b>
1.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	5	5	-
1.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
1.2	Разогрев	7	-	7
1.3	Уровни	7	-	7
1.4	Кросс	7	-	7.5
1.5	Танцевальные комбинации	8	-	7
1.6	Итоговое занятие	1	-	1
<b>2.</b>	<b>Танцевальный микс</b>	<b>72</b>	<b>7.5</b>	<b>64.5</b>
2.0	Работа с терминологией, методика исполнения.	7	7	-
2.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
2.2	Основные элементы танцевальных стилей	18	-	18
2.3	Навыки импровизации	17	-	17
2.4	Батлы	18	-	18
2.6	Итоговое занятие	1	-	1
<b>3.</b>	<b>Танцевальная импровизация</b>	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
3.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
3.2	Практическая работа	44	5.5	38.5

3.3	Итоговое занятие	1	-	1
<b>4.</b>	<b>Акробатика</b>	26	6	20
4.1	Вводное занятие	1	0.5	0.5
4.2	Практическая работа	25	5.5	18.5
4.3	Итоговое занятие	1	-	1
<b>5.</b>	<b>Постановочно-репетиционная работа</b>	30	6	24
<b>6.</b>	<b>Концертная деятельность</b>	10	-	10
<b>7.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	2	0,5	1,5
	Итого	<b>216</b>		

## Современный-эстрадный танец

### Содержание

Джаз как художественное явление – результат столетней эволюции игры на ударных инструментах негритянских племен Африки. Джаз-танец прошел путь от бытового танца постепенно став особым видом танцевального искусства. Будучи «открытой» системой джаз-танец обращается к выразительным средствам других систем, вбирая в себя достижения и открытия танца модерн, классического танца и др. направлений.

Сравниваются и изучаются стилистические особенности джаз-танца: ритмическое исполнение, изменение и усложнение координации движения. Изучаются основные понятия: аппозиция, combres. Изменяется музыкальный материал. Это должна быть не только и не столько современная популярная музыка, а джазовые вариации, которые дают возможность для импровизации, смещений темпов, использование синкоп.

#### **1.1. Вводное занятие**

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

#### **1.2 Разогрев**

Его задача привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. По функциональным задачам можно выделить две группы упражнений. Первая группа – это упражнения стрейч характера, т.е. растяжение, связанное со статическим напряжением мышц различных частей тела. Вторая группа – связана с наклонами, поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц (иначе учащиеся быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается) возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно выполняется с двух ног во всех направлениях.

#### **1.3. Уровни**

Развитие и усложнение работы прошлого года, умение чувствовать пространство, свободно и грамотно менять low, middle, high level.

#### **1.4. Кросс**

- grandbattement с продвижением по линиям;
- grandbattement с подскоком;
- шаги;
- повороты;
- развороты;
- подскоки;
- кувырки;
- танцевальные шаги.

#### **1.6. Танцевальные комбинации**

#### **1.7 Итоговое занятие**

#### **2. 3. Танцевальный микс**

На третьем году обучения, помимо продолжения изучения основ некоторых танцевальных стилей, требуется обучиться правильному и логичному сочетанию этих стилей

в единой композиционной постановке. Правильному и точному исполнению и уметь различать эти стили.

### **2.1. Вводное занятие**

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

### **2.2. Основные элементы танцевальных стилей**

В зависимости от заданного стиля педагогом. Основы танцевальных направлений, таких как хип-хоп танец, вог, джаз, джаз-фанк, экспериментальный танец и т.д. Продолжаем знакомится и сочетать стили между собой.

### **2.3. Навыки импровизации**

На третьем году обучения мы переходим к разделу импровизация, но продолжаем работать над навыками, выполняя

- Игровые задания;
- Практические задания на воображении и развитие творческого потенциала;
- Теоретические задания, в виде тестов и т.д.

### **2.4. Батлы**

Состязание между танцорами, группой танцующих или индивидуальные соревнования. Кто лучше себя проявит. Чаще всего проводятся в импровизационной форме. Хороший тренинг для проверки импровизационных навыков, а также для поднятия духа соперничества, для развития в детях конкурентоспособности, стремления достигать поставленной цели.

### **2.5. Итоговое занятие**

## **3. Танцевальная импровизация**

Раздел танцевальная импровизация на третьем году обучения включает в себя, не только работу в игровой форме и различные практические задания на воображение, но и тренинги, на работу как индивидуально по заданию педагога, так и в парах и даже группах.

На основе тренингов и используя импровизационные задумки детей, возможны постановки различных этюдов.

### **3.1 Вводное занятие**

Знакомство с планом работы детского объединения. Инструктаж по технике безопасности.

### **3.2. Практическая работа**

- Тренинги индивидуальные («Моё имя», «Окружающий мир», «Цвет»);
- Тренинги по парам («Я и моё отражение», «От обратного» и т. д);
- Тренинги коллективные («Следуй за», « Стая» и т.д.).

### **3.3. Итоговое занятие**

## **4. Акробатика**

*Цель:* Уметь выполнять более сложные элементы акробатики.

### **4.1 Вводное занятие**

Техника безопасности при выполнении трюковых элементов.

### **4.2 Практическая работа**

- Упражнения на эластичность мышц, подвижность суставов, формирование мышц брюшного пояса, гибкость;
- Растяжка, шпагаты;
- выполнение индивидуальных трюков: «кувырок» (вперед и назад), «колесо», «стойка на руках», «мостик», «фродат»;
- различные вращения с места и спродвижением;
- работа в парах.

### **4.3 Итоговое занятие**

## **5. Постановочно-репетиционная работа**

## **6. Концертная деятельность**

### Дидактическое обеспечение

- методическая литература;
- видеозаписи с учебным танцевальным материалом;
- наглядные пособия (журналы с иллюстрациями и книги об искусстве хореографии).

### Материально-техническое обеспечение

- просторный, светлый танцевальный зал;
- станок;
- зеркала;
- фортепиано;
- аудио и видеоаппаратура;
- аудио и видеоматериалы;
- паласы или коврики для занятий партерной гимнастикой.

### Литература

- Адис Л.А. Гимнастика театрального танца. – М., 2007.
- Альберт Г. Александр Пушкин. Школа классического танца. – М., 2006.
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М., 2003.
- Бахто С. Ритмика и танец. – М., 2007.
- Барышева Н., Неклюдова М. Основа физической культуры в школе. – Самара, 1995.
- Блазис К. Полный учебник классического танца. – М., 2001.
- Бирюк Е. Исследование функций равновесия тела и пути его совершенствования при занятиях художественной гимнастикой. – Киев, 2001.
- Блок Л. Классический танец. История и современность. – М., 2007.
- Борисов А. Корректирующая гимнастика. – Самара, 2001.
- Ваганова А. Основы классического танца. – Л., 2004.
- Васильева Т. Тем, кто хочет заниматься балетом. – М., 2004.
- Гальперин С. Анатомия и физиология человека. Возрастные особенности с основами школьной гигиены. – М., 2004.
- Донской Д. Белая механика. – М., 2005.
- Костровицкая В. Сто уроков классического танца. – Л., 2001.
- Курис И. Релаксационная пластика. – М., 2004.
- Миронова З., Боднин И. Медицинские и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище. – М., 1996.
- Новерр Ж.-Ж. Письма о танце. – М.-Л., 1965.
- Никифорова А. Метод, рождённый практикой // Советский балет, 2003.
- Тарасов Н. Классический танец. – М., 1991.
- Телегин А. Основы ритмопластики и музыкального движения. – Самара, 2001.
- Черкасский Д. Записки балетомана. – М., 2004.
- Эндриус Т. Магия танца. – Веклер, 2006.
- Е. Жемчужина Педагогическое наследие Алексея Ермолаева. М., издательство ГИТИС, 2002.
- Н. Масленникова Август Бурнонвиль (особенности школы). М., издательство ГИТИС, 2002.
- Г. Малхасянц Характерный танец. Становление традиций. М., издательство ГИТИС, 2002.
- Характерный танец. Программа для хореографических училищ. М., 2008.
- <https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-sovremenniy-estradniy-tanec-1488634.html>

- <http://kladraz.ru/blogs/natalja-lvovna-rudakova/individualnaja-traektorija-razvitija-improvizacija-kak-sposob-tvorcheskogo-samovyrazhenija.html>
- <http://www.shake-dance.ru/polza/879/>