



Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №100

Принята на заседании

научно-методического совета

MAOU СОШ №100

Протокол № 7 от 07.06. 2024 г.

Утверждаю:

Директор MAOU СОШ №100



Д. В. Язовских

Приказ № 01-12/292 от 13.06.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Студия танца»**

Возраст учащихся: 8–15 лет

Срок реализации: 5 лет

Количество часов: 765 (153 часов год)

Составитель программы:
Костицына Владислава Григорьевна,
педагог дополнительного
образования

Нижний Тагил

Содержание
дополнительной общеобразовательной – дополнительной
общеразвивающей программы «Студия танца»

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы... ..	8
1.4. Планируемые результаты реализации программы.....	24
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	30
2.2. Условия реализации Программы... ..	31
2.3. Формы аттестации/контроля	32
2.4. Оценочные материалы.....	33
2.5. Методическое обеспечение	33
2.6. Список литературы... ..	35
Приложение 1. Диагностические методики для проведения психолого-педагогического мониторинга.....	
	36
Приложение 2. Аннотация к Программе	
	38

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Студия танца» имеет художественную направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативной базой:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. 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».

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

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

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

14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

18. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, Уставом МАОУ СОШ №100.Учитывая требования современного дополнительного образования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования детей: развитие мотивации детей к

познанию к творчеству; содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству; сохранение и охрана здоровья детей; ориентация индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств ребенка, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность.

Актуальность программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками студии в различных направлениях современного танца.

Танцевальная студия – это единый многоступенчатый процесс обучения и воспитания, это процесс педагогического взаимодействия педагога с ребёнком и детским коллективом. Дети усваивают хореографические знания и умения и общечеловеческие ценности через искусство современного танца. Это сложный процесс, в ходе которого осуществляется развитие личности. Знакомство с основными элементами танца, приобретение в процессе занятий специальных навыков развивает у детей художественный вкус, воспитывает у них благородство и изящество исполнения, формирует общую культуру. Занятия танцами учат детей красоте и выразительности движений, силе и ловкости, развивают и совершенствуют их мышечно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

На различных этапах своего развития человечество постоянно обращалось к танцу как к универсальному средству воспитания человека – средству гармонизации его личности. Духовной и физической.

В результате анализа учебно-воспитательного процесса, после изучения потребностей детей и родителей было выявлено, что многие учащиеся хотели бы обучиться основам современного танца. Возможность овладеть основными элементами гимнастики и основами актёрского мастерства также привлекает детей и подростков к искусству хореографии. Многообразие стилей современной хореографии, в том числе стили «уличных танцев» привлекают подростков своей современностью, динамичностью, импровизационностью, возможностью самовыражения своих эмоций в творчестве.

Особенностью данной программы является также возможность применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий не только при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний, но и в повседневном учебном процессе.

Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине, возможна

индивидуальная проработка сложных и интересных элементов, знакомство с творчеством мастеров современного танца.

Педагогическая целесообразность программы

Создание студии танца на базе школы является актуальным и способствует физическому и нравственному развитию детей. На занятиях танцами дети учатся взаимодействию друг с другом.

Программа включает в себя уроки по танцевальной импровизации, что с точки зрения психологии помогает ребенку без стеснения проявлять свои эмоции и индивидуальность.

Кроме того, кружок современного танца на базе школы поможет ученикам и родителям экономить время на дорогу в учреждения дополнительного образования. Заниматься современными танцами совместно со своими друзьями, одноклассниками, демонстрировать свои достижения в совместном творчестве.

Адресат программы

Возраст учащихся 8–15 лет. Специального отбора не производится. В группу первого года принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Оптимальное количество детей в группе (допускается формирование разновозрастных групп) для успешного освоения программы составляет от 15 до 20 человек.

Программа разработана для детей, увлекающихся художественно-творческой деятельностью. Очень полезны занятия современной хореографией будут детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Данная программа позволит:

- организовать досуг ребёнка, чтобы в свободное от уроков время он не был предоставлен сам себе и улице;
- вовлечь в коллективную деятельность, помочь в приобретении новых друзей, нового круга общения;
- повысить самооценку, помочь приобрести положительный опыт жизнедеятельности;
- способствовать укреплению психического и физического здоровья.

В основу развития и воспитания детей, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, положены следующие принципы:

- **принцип гуманизма**, т. е. готовность прийти на помощь ребёнку, способствовать его социальному благополучию, формировать у ребёнка способность общаться с людьми на основе взаимного уважения, принятия, доверия;
- **индивидуальный подход**, т. е. учёт социальных, психологических характеристик ребёнка; стимулирование ребёнка к саморазвитию;

– **формирование воспитывающей среды,** позволяющей гармонизировать отношение детей и подростков со своим ближайшим окружением.

Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся

Младший школьный возраст (8–11 лет)

Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

Средний школьный возраст (11–15 лет)

Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма. У подростка возникает чувство тревоги, повышенная возбудимость, резкая смена настроения, быстрая утомляемость. Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Для ребенка это самый трудный, переломный возраст во всех отношениях. Болезненно воспринимают критику. Этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, им свойственно стремление к действию, выполнению задания. Если у них опыт занятий танцами, то им легче дается разучивание движений, а если ребенок только начинает заниматься, то настойчивость, работоспособность помогают ему быстро нагнать сверстников.

Объем и срок освоения Программы

Объём программы — 765 часов

Программа рассчитана на 5 лет обучения:

1 год обучения — 153 часа в год,

2 год обучения — 153 часа в год,

3 год обучения — 153 часа в год,

4 год обучения — 153 часа в год,

5 год обучения — 153 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса

В зависимости от содержания тем рабочих программ модулей и их целей используются групповая и индивидуальная формы обучения.

Структура занятий

Каждое учебное занятие включает:

1. Разминку
2. Экзерсис на середине класса
3. Allegro
4. Танцевальные комбинации.

Каждое студийное занятие включает:

1. Разминку
2. Изучение нового материала
3. Повторение пройденного материала.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование системы хореографической подготовки детей в области современного танца.
2. Развитие творческой самореализации личности учащихся.
3. Обеспечение преемственности на каждом этапе деятельности.
4. Создание творческого коллектива.

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности – групповая.

При реализации программы может применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В ходе реализации Программы применяют теоретические, практические, комбинированные занятия.

Применяются следующие **методы обучения:**

- Словесные методы обучения (устное изложение, беседа, разбор музыкального произведения).
- Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, показ исполнения педагогом).
- Практические методы обучения (тренинги, тренировочные упражнения, этюды, групповые и индивидуальные показы).
- Репродуктивные методы обучения.
- Мониторинг интеллектуального развития. Анализ и диагностика качества обучения каждого учащегося при помощи тестирования и построения графика динамики успеваемости.
- Воспитательные технологии. Реализуются в виде вовлечения учащихся в дополнительные формы развития личности: участие в культурно-массовых мероприятиях.

- Формы проведения занятий: занятие-игра, репетиция, концерт, открытые и закрытые показы.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа — 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями — 10 минут.

Общее количество часов в неделю — 4,5 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Увеличение нагрузки соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется сама нагрузка. Кроме того, при занятиях три раза в неделю появляется возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с воспитанниками, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: развивать творческую и здоровую личность ребенка, способную быть успешной в современных условиях жизни, посредством обучения различным современным направлениям в хореографии.

Задачи программы:

Образовательные:

1. формирование базовых хореографических навыков в области современного танца, гимнастики, актерского мастерства, знание основных хореографических стилей и жанров;
2. сформировать музыкально-ритмические навыки, выразительность, пластичность, грациозность и изящество в танцевальных вариациях, умение эмоционального выражения, раскрепощения и творчества в движениях.
3. выработать у учащихся комплекс технических навыков и умений, исполнительскую культуру, а также свободное и выразительное владение хореографией.

Развивающие:

1. содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
2. развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые

и координационные способности, музыкальные и творческие способности, мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, умение согласовывать движения с музыкой;

3. расширить кругозор.

Воспитательные:

1. привить художественный вкус, интерес к танцевальному искусству, традициям хореографии;

2. воспитать культуру общения и необходимые личностные качества;

3. приобщить к здоровому образу жизни.

4. Формирование элементов ИТ-компетенций при применении электронного обучения.

Задачей педагога является создание благоприятных условий для организации досуга и творческой деятельности детей, в том числе находящихся в трудной жизненной ситуации, развития их внутреннего потенциала на основе включения в разнообразную, общественно значимую и лично привлекательную деятельность, содержательного общения.

Программа содержит три уровня освоения: *стартовый, базовый, продвинутый.*

Стартовый (ознакомительный) уровень подразумевает частичное освоение программы. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся. Для обучающихся программа ознакомительного уровня – это возможность попробовать себя в разных видах деятельности, возможность определиться с выбором. Стартовым уровнем является первый год обучения программы.

Базовым уровнем реализации программы является второй и третий года обучения. Результатом обучения является участие в общегородских мероприятиях, число победителей и призёров – не менее 50% обучающихся.

Продвинутым уровнем является 100% освоения программы обучающимися. Рассчитан на четвертый и пятый год обучения. На данном уровне ученики имеют достаточную хореографическую подготовку для успешного изучения программы. Результатом обучения являются знания и умения и навыки по хореографическим дисциплинам, обучающим в данной программе, участие в областных, всероссийских и международных конкурсах и фестивалях. Число победителей 80-100 % обучающихся.

1.3. Содержание Программы

Содержание программы представлено в пяти модулях

№ п\п	Название модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль 1 «Первый год обучения»				Отчётный концерт
		153	23	130	
2.	Модуль 2 «Второй год обучения»	153	23	130	Отчётный концерт
3.	Модуль 3 «Третий год обучения»	153	23	130	Отчётный концерт
4.	Модуль 4 «Четвертый год обучения»	153	23	130	Отчётный концерт
5.	Модуль 5 «Пятый год обучения»	153	23	130	Отчётный концерт
	Итого:	765	115	650	

Рабочая программа модуля 1 «Первый год обучения» дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Студия танца»

Учебный план

Название модуля, направления хореографических направлений	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
Модуль 1. «Первый год обучения»	153	23	130	Отчётный концерт
1. Теория и основы современной хореографии	35	6	29	Открытый урок
2. Теория и основы уличного танца	35	6	29	Открытый урок
3. Партерный экзерсис	35	6	29	Открытый урок

4.Подготовка концертных номеров	48	5	43	Концерт, фестиваль конкурс,
---------------------------------	----	---	----	-----------------------------

Содержание учебного плана

1. Теория и основы современной хореографии

Современный танец (танец модерн, джаз, эстрадный танец, танец с элементами гимнастики др.) как особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы техники современного танца (понимание структуры человеческого тела, координация движения и дыхания, ощущение гравитации, пространства и времени). Изучение базовых движений. Сходство и различие с другими танцевальными техниками и стилями. Изучение различных стилей и техник танца модерн. В течение года рекомендовано провести два - три занятия в форме танцевально-игрового тренинга. Каждое занятие начинать с разминки, которая по времени составляет 1/3 урока. В разминку включены танцевальные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, рук и ног. В конце или в начале разминочного блока можно провести танцевально-терапевтическую игру, что поможет настроить учащихся на урок.

Перечень изучения движений и репертуар может варьироваться в зависимости от способностей учащихся.

2. Теория и основы уличного танца

Уличный танец (англ. *street dance*) — танцевальный стиль, который развивался вне танцевальной студии, в любом доступном открытом пространстве, например на улицах, танцевальных вечеринках, в парках, школьных дворах и ночных клубах.

На первом году обучения знакомимся с историей возникновения и зарождением уличного танца в США и в России, изучаем понятие «кач», а так же изучаем базовые элементы, работу рук и ног следующих танцевальных стилей:

- вог;
- денсхолл;
- хип-хоп;
- паппинг;
- хаус;

– брейк-данс и т.п.

Изучаем, как влияют уличные направления на физическое и эмоциональное состояние участника студии.

Перечень изучения материала и репертуар может варьироваться в зависимости от способностей учащихся.

3. Партерный экзерсис

Экзерсис в хореографии – фундамент танца. Партерный экзерсис даёт обучающимся первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки.

Целевое предназначение партерного экзерсиса (упражнений на полу) ориентировано на повышение гибкости суставов, улучшение эластичности мышц и связок, наращивание силы мышц. Базовые упражнения повторяются 4-5 раз.

«Шпагат». Ноги должны быть прямые, стопа впереди вытянута, а сзади «утюгом» (сокращенная стопа). Противоположное передней ноге плечо отведено вперед. Упражнение усложняется тем, что можно заднюю ногу сгибать, приближая к голове. Это упражнение также развивает выворотность и танцевальный шаг обучающегося.

«Кошечка». Исходное положение – упор на коленях. «Раз-два» – спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. «Три-четыре» – спину выгнуть, голову опустить вниз.

«Рыбка». Исходное положение: лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

«Верблюд». Исходное положение – стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

«Змейка». Исходное положение – лежа на животе, колени выпрямлены, стопы вытянуты или находятся в 1 позиции. Медленно поднимать плечи вверх и назад, максимально сократив мышцы спины и прогнувшись под лопатками. Упор руками в пол, максимально, около корпуса. Усложненный вариант: прогибаясь в лопатках, руки зафиксировать за головой.

«Улитка». Исходное положение – сидя на коленях. На счет «раз-два-три-четыре» голова опустилась вперед, за ней опустились плечи, затем округлилась спина. На счет «пять-шесть-семь-восемь» медленно выпрямились, стараясь, как бы, «развернуться» – «улитка показала рожки». Затем все выполняется в обратном порядке: сначала медленно округляется спина, плечи, затем голова,

стараясь, как бы, «свернуться» - «улитка спряталась в домик».

4. Подготовка концертных номеров

Развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков по танцевальным направлениям (современного хореографии, уличного танца), необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм, а также приобретение навыка: танцевать в коллективе, в паре и чувствовать партнера, распределять сценическую площадку.

На первом году обучения ставятся самые простые постановки, основанных на базовых движениях современных направлений.

Материально-техническое обеспечение занятий

Тема занятия	Формы занятий	Обеспечение
Теория и основы современной хореографии	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала
Теория и основы уличного танца	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала
Партерный экзерсис	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала, коврики
Подготовка концертных номеров	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала,

Рабочая программа модуля 2 «Второй год обучения» дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Студия танца»

Учебный план

Название модуля, направления хореографических направлений	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
Модуль 2. «Второй год обучения»	153	23	130	Отчётный концерт
1. Теория и основы современной хореографии	35	6	29	Открытый урок
2. Теория и основы уличного танца	35	6	29	Открытый урок
3. Партерный	35	6	29	Открытый урок
экзерсис				
4. Подготовка концертных номеров	48	5	43	Концерт, конкурс, фестиваль

Содержание учебного плана

1. Теория и основа современной хореографии

На втором году обучения продолжаем изучать основные принципы техники современного танца (понимание структуры человеческого тела, координация движения и дыхания, ощущение гравитации, пространства и времени). Изучение сложных движений. Сходство и различие с другими танцевальными техниками и стилями. Изучение различных стилей и техник танца модерн. В течение года рекомендовано провести два-три занятия в форме танцевально-игрового тренинга. Каждое занятие начинать с разминки, которая по времени составляет 1/3 урока. В разминку включены танцевальные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, рук и ног. В конце или в начале разминочного блока можно провести танцевально-терапевтическую игру, что поможет настроить учащихся на урок. В конце каждого урока давать задание ученикам на импровизацию.

Перечень изучения движений и репертуар может варьироваться в зависимости от способностей учащихся.

2. Теория и основы уличного танца

На втором году обучения учащиеся изучают комбинации танцевальных стилей на основе: вог, денсхолл, хип-хоп, паппинг, хаус, брейк-данс.

Немаловажное значение в уличном танце имеет импровизация. На турнирах («баттлах»), танцор должен импровизировать, создавать свой собственный танец, в котором он может отразить все свои чувства, эмоции.

В конце каждого урока давать задание ученикам на импровизацию.

Перечень изучения материала и репертуар может варьироваться в зависимости от способностей учащихся.

3. Партерный экзерсис

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, которые выполняются, лежа на спине, со свободным расположением рук вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. При выполнении упражнений обратить внимание на напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить.

Упражнение на напряжение мышц тела

1. Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. На счет «раз-два» легко раскрыть ноги в сторону циркулем», пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на «три-четыре», возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение – лечь на спину, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, I позиция), руки раскрыты в стороны и положены на уровне надплечий. На счет «раз-два» одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На счет «три-четыре» зафиксировать это положение. Колено стараться положить на пол, пальцы ног вытянуть. На счет «раз-два» медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. Ногу поднимать как можно выше. То же самое проделать другой ногой.

3. Броски ногами поочередно, то правой, то левой, вперед и в стороны. Исходное положение – лечь на спину, вытянуть ноги выворотно, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз» выбросить правую ногу вверх, сильно вытянув пальцы ног и колено. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счет «два» медленно опустить ногу в исходное

положение. Выполнить правой, потом левой ногой. То же самое в стороны.

4. Исходное положение – стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. На счет «раз-два» отклонить таз вправо; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 12 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.

5. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет «раз» вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола. Повторить 16 раз. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

6. Исходное положение – сесть на пятки, носки вытянуть. На счет «раз», опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться приподнять его; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз. Это упражнение увеличивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы.

7. Исходное положение – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу. На счет «раз-два-три-четыре» потянуться плечами к полу; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение повышает подвижность локтевого сустава, эластичность мышц плеча и предплечья.

8. Исходное положение – лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. На счет «раз-два-три-четыре» прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

9. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет «раз» приподнять выпрямленную правую ногу; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же с вращением стопы вовнутрь. Каждое вращение повторить по 4 раза. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

10. Исходное положение – сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет «раз-два-три-четыре» попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

11. Исходное положение – сесть на пол с опорой на руки, сзади ноги согнуты врозь, стопы на полу. На счет «раз-два-три-четыре» приподнять таз и подать его вперед, к пяткам; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение развивает подвижность

локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.

Упражнение на расслабление мышц тела

1. Исходное положение – расслабиться, лежа на спине. На четыре счета надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на четыре счета полностью расслабиться.

2. Исходное положение – расслабиться на спине. На счет «раз-два» при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы ног (невыворотно), напрячь мышцы ног. На счет «три-четыре» поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.

3. Исходное положение – расслабиться, лежа на спине. На счет «раз-два» при свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На счет «три-четыре», напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы – пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются. Исходное положение – расслабиться, лежа на спине или сидя. На счет «раз-два», вытянув ноги, развернуть внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются). На счет «три-четыре» сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пол, т. е. должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц.

4. Исходное положение – сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. На счет «раз-два-три-четыре» медленно наклониться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. На «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение.

5. Исходное положение – лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в I позицию.

6. Исходное положение – лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. на счет «раз-два» быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

7. Исходное положение – сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. На счет «раз-два» наклонить корпус вниз, стараясь

животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

8. Исходное положение – лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На «три-четыре» положение зафиксировать. На счет «раз-два-три-четыре» прийти в исходное положение.

9. Исходное положение – лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На счет «раз-два» согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет «три-четыре» прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет «раз-два» вернуться в исходное положение, на счет «три-четыре» расслабиться.

Партерный экзерсис важен для формирования осанки, укрепления мышц, формирования опорно-двигательного аппарата, развития органов дыхания и отдельных двигательных качеств (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости).

4. Подготовка концертных номеров

Развитие танцевально-исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков по танцевальным направлениям (современного хореографии, уличного танца), необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм, а также приобретение навыка: танцевать в коллективе, в паре и чувствовать партнера, распределять сценическую площадку.

На втором году обучения ставятся сложные постановки, основанные на изученном материале современных направлений.

Материально-техническое обеспечение занятий

Тема занятия	Формы занятий	Обеспечение
Теория и основы современной хореографии	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала
Теория и основы уличного танца	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала
Партерный экзерсис	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала, коврики
Подготовка концертных номеров	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала,

**Рабочая программа модуля 3 «Третий год обучения» дополнительной
общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы
«Студия танца»**

Учебный план

Название модуля, направления хореографических направлений	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
Модуль 3. «Третий год обучения»	153	23	130	Отчётный концерт
1.Теория и основы современной хореографии	35	6	29	Открытый урок
2.Теория и основы уличного танца	35	6	29	Открытый урок
3.Партерный экзерсис	35	6	29	Открытый урок
4.Подготовка концертных номеров	48	5	43	Концерт, конкурс, фестиваль

Содержание учебного плана

1. Теория и основы современной хореографии

На третьем году обучения продолжаем изучать основные принципы техники современного танца. Изучаем происхождение танца и хореографии. Танец эпохи первобытнообщинного строя. Танец в культуре древних цивилизаций. Изучаем позиции рук и ног в различных стилях танца.

Прорабатываем изолированную работу головы, плеч, рук, стоп, бедер, ног в положении стоя. Изолированную работу головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса и ног. Изучаем понятие – крест в танце и понятие – квадрат в танце.

В течение года рекомендовано провести два - три занятия в форме танцевально-игрового тренинга. Каждое занятие начинать с разминки, которая по времени составляет 1/3 урока. В разминку включены танцевальные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, рук и ног. В конце или в начале разминочного блока можно провести танцевально-терапевтическую игру, что поможет настроить учащихся на урок. В конце каждого урока давать задание ученикам на импровизацию.

Импровизация помогает развить в воспитанниках: внимание, воображение, ассоциативную память, чувство правды и навыки актёрского

мастерства.

Перечень изучения движений и репертуар может варьироваться в зависимости от способностей учащихся.

2. Теория и основы уличного танца

На третьем году обучения учащиеся подробнее изучают уличные стили танца хип-хоп и хаус. Изучают базовые движения, их сходство и различие между друг другом. Сходство и различие музыки в танцевальных стилях хип-хоп и хаус.

Знакомство с понятиями Изоляция, Оппозиция, Противодвижение.

«Изоляция» - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

«Оппозиция» - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

«Противодвижение» - (вариант оппозиции) – движение одной части тела навстречу другой.

Работа на импровизацию в стилях танца хип-хоп и хаус. Разучивание комбинаций.

Перечень изучения материала и репертуар может варьироваться в зависимости от способностей учащихся.

3. Партерный экзерсис

Повторение выученного материала за первый и второй года обучения, усложнение упражнений, соединение в связки. Упражнения для стоп, вытянутости ног. Упражнения для развития шага и выворотности. Упражнения для гибкости спины. Упражнения для укрепления мышц. Шпагаты. Исполнение упражнений, сидя на полу, лежа на спине и на животе.

4. Подготовка концертных номеров

На третьем году обучения более подробно уделяется внимание на развитие актерского мастерства. Через упражнения и игры, развивается умение импровизировать и работать в группе дружно и сплочённо, развивается воображение обучающихся.

Становится больше сценической практики, как неотъемлемой части учебного процесса в подготовке юного артиста, развивающая его смелость, выразительность и артистичность.

Обучающими показываются пантомимические этюды на заданные темы, с использованием выученных знаний, умений, навыков по танцевальным направлениям (современного хореографии, уличного танца).

Материально-техническое обеспечение занятий

Тема занятия	Формы занятий	Обеспечение
Теория и основы современной хореографии	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала
Теория и основы уличного танца	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала
Партерный экзерсис	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала, коврики
Подготовка концертных номеров	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала,

Рабочая программа модуля 4 «Четвертый год обучения» дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Студия танца»

Учебный план

Название модуля, направления хореографических направлений	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
Модуль 4. «Четвертый год обучения»	153	23	130	Отчётный концерт
1.Теория и основы современной хореографии	35	6	29	Открытый урок
2.Теория и основы уличного танца	35	6	29	Открытый урок
3.Партерный экзерсис	35	6	29	Открытый урок
4.Подготовка концертных номеров	48	5	43	Концерт, конкурс, фестиваль

Содержание учебного плана

1. Теория и основы современной хореографии

На четвертом году обучения подробнее изучаем танец модерн и джаз, предварительно повторив материал, изученный в предыдущих годах обучения.

На уроках танца модерн дети, обучаясь основным движениям, учатся взаимодействовать с окружающим их пространством, учатся использовать в танце силу земного притяжения. Работа с пространством даёт неограниченные возможности в сочетании с высоким техническим уровнем подготовки. Основные понятия: контракция, кёф, арка. Учимся правильно дышать. Падения и быстрый подъём. Разучивание тренажа на полу: плие, батман тандю, жете, ронд, фондю, гранд батман жете и адажио в стиле модерн. Разучивание танцевальных комбинаций на середине зала и в продвижении.

На материале современного джаза используем чередования темпа ритмов, синкоп, смещённого ритма, свойственных джазовому танцу. Фиксация всех основных положений и позиций проученного материала в эстетических позициях и использование простейших танцевальных комбинаций.

В конце каждого урока давать задание ученикам на импровизацию.

Учимся совмещать в единое целое танцевальную пластику и окружающее

пространство, чувствовать партнёра, коллектив, себя в коллективе как одно целое.

В течение года рекомендовано провести два - три занятия в форме танцевально-игрового тренинга. Каждое занятие начинать с разминки, которая по времени составляет 1/3 урока. В разминку включены танцевальные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, рук и ног. В конце или в начале разминочного блока можно провести танцевально-терапевтическую игру, что поможет настроить учащихся на урок.

Перечень изучения движений и репертуар может варьироваться в зависимости от способностей учащихся.

2. Теория и основы уличного танца

На четвертом году обучения учащиеся подробнее изучают уличные стили танца брейк-данс и паппинг. Изучают базовые движения, их сходство и различие между друг другом. Сходство и различие музыки в танцевальных стилях брейк-данс и паппинг.

Изучение уровней в стиле танца брейк-данс, таких как Топ Рок, Дробс, Футворк, Фриз, Повер Мув.

Изучение подстилей в стиле танца паппинг, таких как Вейвинг, Робот, Тойман, Глайдинг, Слайдинг.

Работа на импровизацию в стилях танца брейк-данс и паппинг. Разучивание комбинаций.

Перечень изучения материала и репертуар может варьироваться в зависимости от способностей учащихся.

3. Партерный экзерсис

На четвертом году обучения к комплексу партерной гимнастики прошлых лет добавляются простые акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

Разучиваются новые упражнения, развивающие выворотность, танцевальный шаг, гибкость, силу и выносливость; подвижность стоп, тазобедренного и голеностопного суставов.

4. Подготовка концертных номеров

На четвертом году обучения прививается сценическая культура (внешний вид, поведение на сцене и за кулисами). Развитие «сценической» смелости.

Идёт работа над техникой исполнения номеров в танцзале и на

сценической площадке. Применение полученных знаний умений и навыков по танцевальным направлениям (современного хореографии, уличного танца) на практике.

Материально-техническое обеспечение занятий

Тема занятия	Формы занятий	Обеспечение
Теория и основы современной хореографии	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала
Теория и основы уличного танца	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала
Партерный экзерсис	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала, коврики
Подготовка концертных номеров	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала,

Рабочая программа модуля 5 «Пятый год обучения» дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы «Студия танца»

Учебный план

Название модуля, направления хореографических направлений	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
Модуль 5. «Пятый год обучения»	153	23	130	Отчётный концерт
1.Теория и основы современной хореографии	35	6	29	Открытый урок
2.Теория и основы уличного танца	35	6	29	Открытый урок
3.Партерный экзерсис	35	6	29	Открытый урок
4.Подготовка концертных номеров	48	5	43	Концерт, конкурс, фестиваль

Содержание учебного плана

1. Теория и основы современной хореографии

Повторение изученного материала за прошлые года обучения.

На пятом году обучения обучающиеся овладевают системой растяжки «стретч», характером и особенностями классического традиционного джаза. Вращения: простейшее вращение из релаксационного раскрытия до 2-й позиции в контракцию по 6-й, «штопор», туры с подменой ног и одновременной работой корпуса «восьмёркой», по диагонали: тур шене и тур лян. Прыжки: педальный (жете вниз), гранд жете вперёд, в сторону, назад через пассе, сиссон ферме, ранверсе. Танцевальные шаги: па томбе и па де буре. «Стретч» - скручивание и раскручивание корпуса. Постигание основ джазового танца на середине зала. Проработка стопы на позициях «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложнённой работой корпуса через контракцию, закрытием и раскрытием корпуса с постоянной сменой работы рук в позициях «джаз».

Обучающиеся используют развёрнутую разминку у палки на материале танца модерн: батман тандю, плие, жете, ронд, адажио, гранд жете (простейшие комбинации). Разучивание различных танцевальных комбинаций на середине зала. Импровизация под музыку используя технику release, создание

определённого образа.

В течение года рекомендовано провести два-три занятия в форме танцевально-игрового тренинга. Каждое занятие начинать с разминки, которая по времени составляет 1/3 урока. В разминку включены танцевальные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, спины, рук и ног. В конце или в начале разминочного блока можно провести танцевально-терапевтическую игру, что поможет настроить учащихся на урок.

Перечень изучения движений и репертуар может варьироваться в зависимости от способностей учащихся.

2. Теория и основы уличного танца

На пятом году обучения учащиеся изучают стили танца вог и денсхолл. Различие и сходство этих стилей с другими танцевальными направлениями.

Понятие танцевальный джем. Работа на импровизацию в уличных стилях танца.

Разучивание комбинаций в различных стилях уличных танцев.

Перечень изучения материала и репертуар может варьироваться в зависимости от способностей учащихся.

3. Партерный экзерсис

На пятом году обучения повторяются и закрепляются выученные упражнения за предыдущие года обучения. Разучиваются новые более сложные упражнения. Осваиваются упражнения на растяжку в парах. Изучается силовая гимнастика.

4. Подготовка концертных номеров

На пятом году обучения продолжается работа над техникой, характером, манерой и эмоциональностью исполнения концертных номеров, в танцевальном зале и на сценической площадке. Применяются на практике полученные знания, умения и навыки по танцевальным направлениям (современного хореографии, уличного танца), их закрепление. Пополняется концертный репертуар новыми сценическими постановками.

Материально-техническое обеспечение занятий

Тема занятия	Формы занятий	Обеспечение
Теория и основы современной хореографии	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала

Теория и основы уличного танца	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала
Партерный экзерсис	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала, коврики
Подготовка концертных номеров	Комбинированное	Музыкальный центр, зеркала,

1.4. Планируемые результаты реализации программы

Первый год обучения

Главным результатом программы является сплоченный коллектив студии танца с устойчивым интересом к выбранному виду деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- терминологию основных движений современной хореографии и уличного танца; позиции ног, рук; правильную постановку корпуса;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов.

Уметь:

- организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- исполнять упражнения из партерного экзерсиса;
- уметь исполнять позиции ног и рук современной хореографии;
- исполнять элементы уличного танца, движения, ходы;
- исполнять элементы современной хореографии самостоятельно на середине класса;
- самостоятельно исполнять несложные танцевальные этюды группой и индивидуально;
- самостоятельно в присутствии посторонних исполнять целостный танец.

Метапредметные результаты

У учащихся будут развиты:

- опорно-двигательный аппарат;
- физические качества: сила, гибкость, координация;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- образное мышление;
- эмоциональная восприимчивость;
- навыки работы в группе, культура общения.

Второй год обучения

Предметные результаты

Учащиеся должны **знать**:

- значение хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- правила постановки ног (при выворотной стопе);
- терминологию основных движений современного и уличного танца;
- правила упражнения из партерного экзерсиса;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;
- уровень исполнительской техники и артистичности в соответствии с программными требованиями;
- владеть и использовать в речи терминологию хореографии на начальном этапе.

Учащиеся должны **уметь**:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- исполнять движения на середине класса;
- исполнять импровизацию, как на свободную, так и на заданную тему;
- самостоятельно в присутствии посторонних исполнять целостный танец с исполнительским мастерством и театральной выразительностью;
- выполнять различные движения на развитие гибкости и пластики;
- уметь исполнять сольные, групповые и парные партии из танцев;
- самостоятельно исполнять групповой массовый целостный танец.

Метапредметные результаты

У учащихся будут развиты:

- опорно-двигательный аппарат, осанка;
- физические качества: сила, гибкость, координация;
- скоростно-силовые качества, выносливость;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность

- к импровизации;
- навыки (компетенции) в области хореографии;
- эстетическое восприятие и творческое воображение.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- образное мышление;
- эмоциональная восприимчивость;
- навыки работы в группе, культура общения;
- нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности.

Третий год обучения

Предметные результаты

Учащиеся должны **знать**:

- терминологию основных движений современной хореографии и уличного танца; позиции ног, рук; правильную постановку корпуса;
- историю происхождения танца и хореографии;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;
- значение хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- терминологию основных движений современного и уличного танца;
- знать сходства и различия уличных стилей танца хип-хоп и хаус;
- правила упражнения из партерного экзерсиса;
- уровень исполнительской техники и артистичности в соответствии с программными требованиями.

Уметь:

- организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- исполнять упражнения из партерного экзерсиса;
- уметь исполнять позиции ног и рук современной хореографии;
- исполнять элементы уличного танца, движения, ходы;
- изолированно работать всеми частями тела;
- самостоятельно исполнять несложные танцевальные этюды группой и индивидуально;
- самостоятельно в присутствии посторонних исполнять целостный

танец.

Метапредметные результаты

У учащихся будут развиты

- опорно-двигательный аппарат;
- физические качества: сила, гибкость, координация;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;
- эстетическое восприятие и творческое воображение.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- образное мышление;
- эмоциональная восприимчивость;
- навыки работы в группе, культура общения;
- навыки работы на сцене.

Четвертый год обучения

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- терминологию основных движений современной хореографии и уличного танца; позиции ног, рук; правильную постановку корпуса;
- сходства и различия музыки в танцевальных стилях брейк-данс и паппинг;
- уровни в стиле танца брейк-данс;
- подстили в стиле танца паппинг;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов.

Уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- взаимодействовать с окружающим их пространством;
- правильно дышать;
- исполнять упражнения из партерного экзерсиса;
- уметь исполнять позиции ног и рук современной хореографии;
- исполнять элементы уличного танца, движения, ходы;
- исполнять простые акробатические элементы;

- исполнять элементы современной хореографии самостоятельно на середине класса;
- самостоятельно исполнять несложные танцевальные этюды группой и индивидуально;
- самостоятельно в присутствии посторонних исполнять целостный танец.

Метапредметные результаты

У учащихся будут развиты

- опорно-двигательный аппарат;
- физические качества: сила, гибкость, координация;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;
- эстетическое восприятие и творческое воображение.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- образное мышление;
- эмоциональная восприимчивость;
- навыки работы на сцене;
- навыки работы в группе, культура общения.

Пятый год обучения

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- терминологию основных движений современной хореографии и уличного танца; позиции ног, рук; правильную постановку корпуса;
- систему растяжки «стретч»;
- сходство и различие стилей танца вог и денсхолл;
- понятие танцевальный джем.

Уметь:

- организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- исполнять упражнения из партерного экзерсиса;
- уметь исполнять позиции ног и рук современной хореографии;
- исполнять элементы уличного танца, движения, ходы;
- исполнять элементы современной хореографии самостоятельно на

середине класса;

- самостоятельно исполнять несложные танцевальные этюды группой и индивидуально;
- самостоятельно в присутствии посторонних исполнять целостный танец.

Метапредметные результаты

У учащихся будут развиты

- опорно-двигательный аппарат;
- физические качества: сила, гибкость, координация;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;
- эстетическое восприятие и творческое воображение.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- образное мышление;
- эмоциональная восприимчивость;
- навыки работы на сцене;
- навыки работы в группе, культура общения.

Неотъемлемой частью жизни студии и важнейшим условием эффективности реализации программы является включение родителей в деятельность коллектива. Практика показывает, что сотрудничество с родителями нужно организовывать по нескольким направлениям:

- помощь в оформлении костюмов;
- помощь в организации и проведения концертной деятельности;
- совместное участие в досуговых мероприятиях.

Главными показателями результативности и эффективности реализации программы являются стабильность, благополучие и высокая сохранность студии танца.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Периоды	Содержание деятельности
15.08.2022 – 01.09.2022	Набор, запись детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп

с 01.09.2022 по 31.12.2022	Реализация общеобразовательных дополнительных общеразвивающих программ,	дополнительных программ -
с 01.01.2023 по 10.01.2023	Зимние каникулы	
с 11.01.2023 по 31.05.2023	Реализация общеобразовательных дополнительных общеразвивающих программ	дополнительных программ -
01.06.2023- 31.08.2023	Летние каникулы	

Всего:

– Реализация дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ, адаптированных дополнительных общеобразовательных программ – дополнительных общеразвивающих программ – 34 недели;

– Зимние каникулы – 10 дней;

– Летние каникулы – 13 недель.

Примечание: для обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия обучающихся реализация дополнительных общеобразовательных программ – дополнительных общеразвивающих программ, адаптированных дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ может осуществляться с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2.2. Условия реализации программы

Программа строится на следующих концептуальных принципах:

Принцип успеха. Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

Принцип динамики. Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.

Принцип демократии. Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

Принцип доступности. Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей учащихся, без интеллектуальных,

физических и моральных перегрузок.

Принцип наглядности. В образовательной деятельности используются разнообразные иллюстрации, видеокассеты, аудиокассеты.

Принцип систематичности и последовательности. Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе учащихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

Занятия по Программе состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает краткие сведения о развитии хореографического искусства, цикл познавательных бесед о жизни и творчестве великих мастеров танца, беседы о красоте вокруг нас, профессиональной ориентации учащихся. Практическая часть работы направлена на получение навыков хореографического искусства.

Чтобы успешно обучить детей, педагогу необходимо, прежде всего, владеть знаниями, умениями и навыками хореографического искусства. Помещение для проведения занятий должно быть камерным и соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения. В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности труда.

Условия реализации программы:

1. Помещение: хореографический класс с соответствующим оборудованием.
2. Оборудование: зеркала на стенах, магнитофон, видеоманитофон, телевизор, гимнастические коврики.
3. Использование мультимедийного оборудование образовательного учреждения.
4. Видео и аудио - материалы.
5. Подборка фонограмм для разминочных упражнений, для практических занятий, для постановочной работы в соответствии с данной программой.
6. Костюмерная комната с набором танцевальных костюмов и обуви в соответствии с данной программой.
7. Вентиляция помещения. Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие цифровой техники с выходом в Интернет и соответствующего программного обеспечения.

2.3. Формы аттестации/контроля

На занятиях по хореографии используются разные виды контроля

освоения воспитанниками содержания программы:

- текущий контроль (на каждом занятии);
- диагностика результатов в форме опросника, анкеты, тестов и т.д. (в конце учебного года), практические задания;
- открытое занятие;
- участие в фестивалях и конкурсах;
- отчетный концерт в конце каждого учебного года.

Неотъемлемой частью отслеживания эффективности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются результаты психолого-педагогического мониторинга.

Для проведения психолого-педагогического мониторинга используются следующие методики: наблюдение, беседа, интервьюирование, анкетирование.

При реализации электронного обучения применяются формы аттестации/контроля.

2.4. Оценочные материалы

Мероприятия и праздники, проводимые в студии, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого учащегося, раскрытием его творческих и духовных устремлений.

Творческие задания, вытекающие из содержания занятия, дают возможность текущего контроля.

Открытые занятия являются одной из форм итогового контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого учащегося, является отчётный концерт.

При анализе уровня усвоения программного материала детьми рекомендуется использовать карты достижений учащихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

- максимальный – программный материал усвоен ребенком полностью, учащийся имеет высокие достижения (победитель международных, всероссийских, областных конкурсов, района и т.д.);
- средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок; участвует в смотрах конкурсах и др. на уровне школы, города.
- минимальный – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

2.5. Методическое обеспечение

В соответствии с возрастом ребенка и требованиями СанПиН распределяется физическая нагрузка по принципу «не навреди» для того, чтобы после занятий исполнитель чувствовал себя комфортно. Это все вызвано тем, что обучение танцу протекает в непосредственном контакте педагога и ученика и тем, что хореографическое проявление каждого ребенка индивидуально. Преобладает строго индивидуальный подход к учащимся.

Форма проведения занятия – урок, продолжительностью 40 минут, с перерывом между занятиями 10 минут.

Принцип построения программы от простого к сложному.

Каждый год обучения включают в себя одинаковые разделы, но содержание с каждым годом усложняется.

Программа включает в себя следующие приемы и методы при работе с учащимися:

- Синхронное и зеркальное восприятие;
- Перевод из одного пространства в другое;
- Использование обратных названий движений и контактные уроки;
- Формы компромиссного решения;
- Обращение к индивидуальной культуре исполнения.

Решение задач, выдвигаемых данной программой, требует особого подхода к каждой группе детей: психология и физиология 8-летнего ребенка отличается от возможностей 15-летнего школьника; различаются также физические способности учащихся, танцевавших ранее и не имевших хореографической подготовки. Поэтому программой предусмотрены следующие **формы занятий**:

- групповые,
- подгрупповые,
- индивидуальные,
- репетиционные.

Специфика обучения современной хореографии связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Детям необходимо осмысливать указания педагога, слушать музыку, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки ребенка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания. Для обучения танцам детей младшего и среднего школьного возраста необходимо использовать игровой принцип. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха, а о необходимости пронизать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Следующий важный принцип работы на первых этапах обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в

максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса.

Ведущими методами обучения детей хореографическому искусству являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения движения;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).

Таким образом, основные методы, применяемые при обучении:

- качественный показ;
- словесное (образное) объяснение;
- сравнение;
- повторение.

Для реализации электронного обучения применяются обучающие цифровые образовательные ресурсы.

2.6. Список литературы

1. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
2. Объединения культурно-просветительной и культурно-творческой направленности: Справочник. - М.: Культура, 2014.
3. Калугина О.Г. «Методика преподавания хореографических дисциплин» / Учебно-методическое пособие. Киров: КИПК и ПРО, 2011
4. Уральская В. Поиски и решения. - М.: Искусство, 1974
5. Конова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства. - М., 1963
6. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать: Учебн. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: ООО «Век информации», 2009
7. Холл. Д. Уроки танцев. Лучшая методика обучения танцам/ Джим Холл; пер. с англ. Т.В. Сидориной. - М.: АСТ: Астрель, 2009
8. Ж.Е.Фирилевой, Е.Р.Сайкиной «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей.
9. Диниц Е. В. Джазовые танцы. М., «АСТ», 2002.
10. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. М., «Гиттис», 2005. 5. «Cathy Roe Jazz danse curriculum», «Cathy Roe production». 2000.
11. Шереметьевска Н. Танец на эстраде. М., «Искусство», 1985
12. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

16. Методические рекомендации Н.М. Егоровой, кандидата психологических наук, методиста ГБОУДО ДТДМ «Неоткрытые острова», Москва.

13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

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

Диагностические методики для проведения психолого-педагогического мониторинга

1. Методики исследования творческих способностей
 - 1.1. Методика «Нарисуй картинку» (А.В. Венгер)
 - 1.2. Анкета способностей ребенка/«Карта одаренности» (Хаан, Кофф)
 - 1.3. Диагностика вербальной креативности С. Медника (адаптация А.Н. Воронина)
 - 1.4. Опросник креативности Джонсона
 - 1.5. Тест «Уровень творческого потенциала учащихся» (адаптация Е. Е. Туник)
 - 1.6. Опросник «Направленность на творчество» (Л. А. Волович)
 - 1.7. Диагностика личностной креативности (Е.Е. Туник)
 - 1.8. Методика определения типа мышления (модификация Г.В. Резапкиной)
 - 1.9. Методика «Придумай игру» (Немов Р.С.)
 - 1.10. Методика «Вербальная фантазия» (Немов Р.С.)
 - 1.11. Методика «Солнце в комнате» (В. Синельников, В. Кудрявцев)
 - 1.12. Методика «Как спасти зайку?» (В. Синельников, В. Кудрявцев)
2. Методики исследования группы
 - 2.1. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе А. Ф. Фидпера
 - 2.2. Оценка психологического климата в группе
 - 2.3. Методика изучения сплоченности группы «Сколько голов, столько умов»
 - 2.4. Групповая оценка социально-психологического климата в коллективе
 - 2.5. Определение ценностно-ориентационного единства коллектива
 - 2.6. Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений («Социометрия»)
3. Методики исследования качеств и свойств личности
 - 3.1. Методика «Лесенка»
 - 3.2. Методика выявления коммуникативных и организаторских способностей (КОС)
 - 3.3. Личностный опросник «ОТКЛЭ» (подростковый возраст)
 - 3.4. Определение направленности личности (ориентационная анкета)
 - 3.5. Ориентировочная анкета (Басс)
 - 3.6. Психологическая характеристика темперамента

- 3.7. Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса
- 3.8. Тест-опросник для измерения потребности в достижениях
 - 3.9. Методика диагностики степени удовлетворённости основных потребностей
 - 3.10. Стратегия поведения в конфликтной ситуации
 - 3.11. Анкет для выявления уровня толерантности учащихся
 - 3.12. Методика «Стремление и способности учащихся к самореализации» (Е. Н. Степанов)
 - 3.13. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся

Аннотация к Программе

Дополнительная общеобразовательная - дополнительная общеразвивающая программа «Студия танца» имеет художественную направленность.

Одним из путей формирования и воспитания гармонично развитой личности является вовлечение ребенка в занятие хореографией, которая представляет собой важную часть общечеловеческой и национальной культуры. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца, прослушивание ритмичной танцевальной музыки развивают и внутренне обогащают учащихся, прививают умение через мысли, чувства человека выражать посредством танца различные состояния и взаимоотношения с окружающим миром.

Возраст учащихся 8–15 лет. В группу первого года принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы – 15–20 человек. Допускается формирование разновозрастных групп.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Студия танца» рассчитана на 5 лет обучения, 765 часов.