

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеский центр «Контакт»

Принята
Методическим советом
ДЮЦ Контакт
Протокол №5 от 01.06.2026

Утверждаю:
директор ДЮЦ «Контакт»
Колясникова Н.В.
Приказ №157-О от 01.06.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

Танцевальное объединение

«Звездочки»

Базовый уровень

Возраст обучающихся: 10-16 лет,

Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:

Смирнова Мария Владимировна

Екатеринбург, 2025

I. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальное объединение «Звёздочки» (хореографическое образование детей 10-16 лет), базовый уровень (Далее Программа) **относится к художественной направленности и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р).
- ✓ Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 N 785-Д "Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере "Реализация дополнительных общеразвивающих программ" в соответствии с социальным сертификатом"
- ✓ Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях, утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 582-д от 29.04.2025
- ✓ Устав МБУ ДО ДЮЦ «Контакт»

Современный этап развития дополнительного образования детей характеризуется потребностью обновления содержания и методики образовательной деятельности в строгом соответствии с изменяющимися

социально-экономическими, политическими, нравственными и культурными ориентирами в жизни общества, а также возможностями конкретного образовательного учреждения.

В попытке преодолеть негативные процессы в обществе возникла насущная потребность совершенствования такой системы дополнительного образования, которая бы формировала разностороннюю творческую личность ребенка, и одновременно была ориентирована на духовное совершенствование каждого человека. Этому служит художественно-эстетическое воспитание детей и подростков, и в частности, хореографическое искусство.

Актуальность. Хореографическое образование, опирающееся на новое содержание и методику, комплексный и многожанровый характер воспитания пластической культуры подрастающего поколения – это огромный творческий потенциал в развитии художественно-эстетической культуры общества в целом.

Занятия в хореографической студии позволяют воспитать качества личности, способствующие успешной самореализации и адаптации ребенка в социуме. Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка:

- способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координировано танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метро-ритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;
- пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений;
- даёт правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развивает творческие способности детей (внимание, мышление, воображение, фантазию), способствует активному познанию окружающей действительности;
- воспитывает коммуникативные способности детей, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного «ансамблевого» действия.

Таким образом, именно эти функциональные особенности хореографии определяют *актуальность* и востребованность данного вида искусства в системе дополнительного образования детей.

Современный танец – одно из важнейших направлений хореографического искусства. В последние годы в молодежной культуре современному танцу стало уделяться особое внимание. Это связано в первую очередь с развитием популярной и джазовой музыки, возросшим интересом молодежи к современной эстраде, шоу и диско – программам.

Новизна программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический и современный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

Особенностью данной программы является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку учащихся в течение всего курса обучения.

Концептуальная идея программы состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей и подростков, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии: классический танец, историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

Адресат программы: дети и подростки 10-16 лет.

Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей обучающихся.

Младший и средний подростковый возраст (10-14 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. Они пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога. Теперь они не будут безоговорочно слушаться, и слепо доверяться педагогу. Надо завоевать их уважение, подростки начинают ценить волевые качества, ум, характер, профессионализм педагога. Этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, им свойственно стремление к действию, выполнению задания. 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. Дети

занимаются с увлечением и настойчивостью, занятия проводятся более углубленно, с этого возраста можно требовать от детей точности исполнения.

Для подростков 12-14 лет становятся чуждыми конкретные приземленные образы, характеры, сюжеты. Необходимо это учитывать при формировании репертуара. Появляется интерес к противоположному полу, поэтому мальчики и девочки проявляют желания к совместным танцам, не обязательно парным, так как девочки перегоняют в росте мальчиков. Нужны танцы, которые помогут приобрести черты мужественности и силы у мальчиков, нежность и лиризм у девочек. В репертуаре должны быть совместные танцы, которые воспитывают бережное, уважительное отношение к партнеру. Это трудный возраст для подбора репертуара. Дети сами себя считают уже взрослыми. Действительно, они выросли из детского репертуара, но и взрослый им еще не подходит.

Старший подростковый возраст (14-16) лет. Это период завершения физического созревания, когда организм достигает биологической зрелости, поэтому стремление выделиться, обратить на себя внимание, интерес к противоположному полу становится особенно значительными. Отсюда озабоченность своей внешностью, стремление к броским нарядам. Человек, уверенный в себе в таком подтверждении не нуждается. Юность особенно чувствительна к внутренним психологическим проблемам. Этот возраст ценит в себе и других убеждения, кругозор, умственные способности, волю, стремятся к росту, развитию, творчеству, критическому мышлению. Подростки уделяют повышенный интерес к человеческой личности и межличностному общению, которое становится особенно значительным и избирательным. В этот период многие старшие школьники сталкиваются с переживаниями одиночества. Тогда они тянутся к педагогу, если чувствуют в нем друга, понимающего собеседника, советчика. Бывают проблемы, которые лучше решить с педагогом, чем с родителями.

Дети иногда делятся своими проблемами в отношении с родителями, считая их не правыми. Приходится объяснять, почему родители поступают именно так, и как детям поговорить о своих проблемах с родителями. Рассказывают о своих друзьях, делятся своими переживаниями.

Физически подростки готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему, тем более, если есть на кого равняться. Им начинает доставлять физическая нагрузка, многократное повторение упражнения. Они начинают “слышать” свое тело, ощущать работу определенных мышц. Иногда я им предоставляю возможность сделать разминку самим. А когда бывает возможность, то и в младшей группе провести разминку и станок. Некоторые дети осознанно выполняют задание, стремятся к профессионализму, критично подходят к себе и педагогу, которому не прощают слабости. Поэтому педагог не должен сомневаться в своих силах, знаниях.

В этом возрасте приобретает большое значение индивидуальная работа с наиболее одаренными детьми. Присматриваться к детям я начинаю с 9-10 лет, хотя это надо делать раньше, но у меня не было детей более младшего возраста.

выводы:

1. Организм ребенка формируется на протяжении всего времени, что он занимается в объединении. Главная задача не навредить физическому, психическому, эмоциональному здоровью детей. Из года в год меняется физическая нагрузка. Необходимо давать детям посильные задачи и предъявлять требования в соответствии с возрастом, учитывая их психологические особенности. Не перегружать, не переутомлять детей, поддерживать постоянный интерес к занятиям, к себе со стороны участников коллектива. При этом использовать приемы, которые меняются в каждой возрастной группе.

2. С возрастом меняется психика ребенка. Дети разного возраста, характера и реагируют по-разному. Необходим индивидуальный подход: что не приемлемо в общении с одним ребенком, с другим это окажется лучшим выходом из положения. Ребенок должен знать, что его всегда ждут и всегда поймут, т. е. педагог обязан создать благоприятную, психологическую, эмоциональную обстановку в танцевальном коллективе.

3. От возраста к возрасту происходят изменения в учебной программе: главный акцент смещается от игровых ситуаций в младших группах, к более технически сложным движениям в старших.

4. Усложняется репертуар: от детских игровых танцев до танцев на философские темы. Темы танцев предлагать детям в соответствии с их особенностями восприятия мира (образы, игру, аллегории, обобщения).

5. Музыкальное сопровождение в танцевальном коллективе играет немалую роль. У детей музыка должна быть запоминающейся, простой по ритму, интересной (детские песни), чем взрослее дети, тем сложнее музыкальное сопровождение.

6. Связь педагога с родителями не прерывается никогда. Педагог ищет в родителях опору, помощь в работе с ребенком. С родителями младших групп контакт шире и теснее, чем в старших, потому что дети становятся более самостоятельными.

7. Как можно раньше надо выявлять одаренных детей и проводить с ними индивидуальную работу.

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

Набор детей в группы проводится после прохождения программы Танцевальное объединение «Звёздочки» (хореографическое образование детей 6-9 лет), Стартовый уровень.

Количество обучающихся в группе от 12-15 человек.

Объем освоения программы: **432 часа**

1 год – 144 часа

2 год – 144 часа

3 год - 144 часа

Срок реализации программы: 3 года

Периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа, 1 час равен 40 минутам с обязательным перерывом между занятиями не менее 10 минут.

Основной принцип программы – постепенность в усвоении материала: «от первых шагов до танца на сцене». В основе подачи материала лежит классическая обучающая методика, так как без нее обучающиеся не смогут овладеть необходимыми навыками и умениями искусства танца.

Предлагаемая **концепция программы** базируется на важнейших дидактических принципах: системность, доступность, последовательность, учет психофизических и возрастных особенностей, индивидуализация, наглядность, связь теории с практикой, а также опирается на важнейшие современные зарубежные педагогические идеи: «Фьюжена» (сплава нескольких видов пластических направлений), «Тьютерства» (практического сотрудничества педагога и обучающихся – «нога в ногу», «рука в руку», не «над учащимся», а вместе – рядом с ними).

Программа построена по принципу «от простого к сложному». Каждый этап (год) обучения является своеобразным подготовительным этапом к следующему году обучения.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- ✓ постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение дополнительной образовательной программы;
- ✓ процессами психического развития ребенка;
- ✓ большим объемом материала;
- ✓ групповым характером освоения дополнительной образовательной программы и предъявления образовательного результата.

Учебный (тематический) план каждого года обучения состоит из нескольких тематических блоков, но в связи со спецификой обучения в хореографическом коллективе, границы их сглаживаются. На одном занятии происходит изучение элементов эстрадного и джазового танца, одновременно решается задача музыкального развития, изучаются танцевальные комбинации, этюды и осуществляется постановочная работа.

Очень важен подбор музыкального материала на занятии. Так как музыка используется в основном с аудиозаписей, то очень важно правильно подобрать ее по темпу, ритму, характеру. Музыка важный элемент творчества – в ней хореограф черпает вдохновение для творчества. Музыкальное сопровождение на занятиях может быть различным. Главное условие - наличие четкого ритма. Это могут быть ударные инструменты, рояль, фонограмма (национальные ритмы, джазовые ансамбли, популярная эстрадная музыка).

Основные формы организации занятий

Практические занятия:

- партерная гимнастика или экзерсис на партере;

- экзерсис у станка;
- экзерсис на середине зала и работа с предметом;
- музыкально-танцевальные (пластические) игры;
- мастер-класс

Теоретические занятия:

- Беседа
- Дискуссия
- Просмотр фильма

Формы подведения итогов:

- Открытое занятие
- Отчетный концерт
- Участие в фестивале конкурсе

Работа с родителями

Для успешной реализации программы необходима заинтересованность и постоянная поддержка родителей (законных представителей). Родители осуществляют сопровождение на конкурсы, спектакли, концерты. Кроме того, оказывают посильную помощь при изготовлении костюмов, становятся активными организаторами и участниками мероприятий внутри детского коллектива.

В течение года предусматривается проведение родительских собраний, индивидуальных встреч, бесед, открытых занятий, консультаций.

1.2. Цель и задачи программы

Обучающие:

- Ознакомить детей с терминологией танца, научить использовать ее в работе.
- Научить выполнять движения одновременно с показом педагога, координировано - сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве, а так же работать с предметом (формирование двигательных навыков).
- Научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации.
- Научить выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Научить работать импровизированно.
- Научить работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.
- Сформировать навыки совершенного владения своим телом, раскованности и грациозности движений, координации движений, ориентации в пространстве.
- Сформировать правильную осанку.

- Сформировать представление о танце как художественной деятельности, виде искусства.

Развивающие:

- Развить координацию, гибкость и пластику, необходимую для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра.
- Развить чувство ритма, музыкальность.
- Развить воображение, умение передать музыку и содержание образа движением.
- Развить творческую инициативу, фантазию и свободу выражения.
- Развить коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- Воспитать художественный вкус ребёнка и обогатить его разнообразными музыкальными впечатлениями.
- Воспитать интерес к музыкальному творчеству, хореографии, искусству.
- Воспитать культуру здорового образа жизни.
- Воспитать умение сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике.

1.3 Содержание программы

Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Часы по программе			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	4	16	24	Педагогическое наблюдение Контрольный тест
2.	Разминка, подготовительные упражнения	2	16	20	Педагогическое наблюдение Анализ практической деятельности
3.	Партерная гимнастика	2	16	20	Педагогическое наблюдение
4.	Элементы эстрадного	2	28	40	Педагогическое наблюдение

	танца				Концерт
5.	Танцевальные комбинации и этюды	-	38	48	Концерт Самостоятельная творческая работа
6.	Отчетные выступления, концерты	-	20	20	Концерт Самостоятельная творческая работа
	Всего часов:	10	134	144	

Содержание учебного плана Первый год обучения

Тема 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»

Основы музыкально-ритмического движения. Связь музыки и движения. Характер музыкального произведения, его динамические оттенки. Понятия о длительности, ритмическом рисунке, сильных и слабых долях, музыкальном размере. Вступление. Музыкальная фраза. Зависимость движения от характера музыки. Ритмизация двигательной деятельности (совмещение звука, ритма, движения).

Практика:

Музыкально-танцевальные игры: «Веселые человечки». «Лесной оркестр», «Паровозик», «Гусеница» и др.

Тема 2. «Подготовительные упражнения»

Постановка корпуса: роль позвоночника в эстрадном танце, отличительные особенности движения от других стилей танца. Основные понятия: relax, release, contraction.

Позиции рук: вдоль корпуса, на поясе, округлые. Форма ладони - пальцы вытянуты и прижаты, сжаты в кулаки, или открыты в стороны - веером.

Позиции ног: I - свободная, VI позиции. Положение стоп - выворотная и неыворотная.

Практика

- *Разминочные упражнения:* наклоны и повороты головы вправо, влево, вперед, назад.
- Развитие мышц и подвижность суставов рук: положение рук, вытянутых вперед, вверх, в стороны, разведение рук резкие и плавные.
- Упражнения для подвижности кисти рук: подъем, опускание, поворот.
- Развитие силы мышц и подвижности суставов ног: поднимание согнутых в коленях ног к груди, махи ног с вытянутым коленом, полуприседания по VI позиции.

- *Ритмические упражнения:* хлопки и притопы в различных ритмических рисунках, удары стопой, шаги на месте и с продвижением, щелчки пальцами. Основные понятия: bit, ofbit, swing.

- *Упражнения на ориентировку в пространстве:* различие правой и левой стороны, ноги, руки, плеча. Движения по кругу, диагонали, сужения и расширения круга. Перестроение в пары, колонны, шеренги, круг и т.д.

Тема 3. «Партерная гимнастика»

Понятия: выворотность, гибкость, шаг, подъем стопы.

Практика:

- Коррелирующие упражнения, которые исправляют недостатки в осанке: сутулость, асимметрия лопаток, увеличенный прогиб в пояснице.

- *Упражнения лежа на спине:* сокращения и натяжения стоп, поочередное поднятие ног вперед, наклоны корпуса к ногам, упражнения для выворотности в тазобедренном суставе, упражнения для мышц живота.

- *Упражнения лежа на животе:* перегибы корпуса назад, упражнения для силы мышц спины, упражнения «лягушка», «лодочка».

- *Упражнения сидя:* Наклоны корпуса вперед и в стороны.

- *Растяжки и шпагаты.*

Тема 4. «Элементы эстрадного танца»

Виды шагов: шаг польки, шаг с притопом вперед, назад, в стороны. Естественные, бытовые шаги. Танцевальные шаги с вытянутого носка, шаги на пятках, полупальцах при вытянутых коленях. Легкий бег, «мелкий» бег, бег с высоко поднятыми коленями, с отбрасыванием ног назад от колена. Подскоки, боковой галоп.

Практика:

- Эстрадные элементы усложнены работой корпуса, работой плеч, акцентами головы, корпуса ног. В комбинациях используются смещение центра тяжести корпуса, смещение бедер. Комбинации сложны по координации и ритмичности.

- Вращения: turs на прямой ноге и на plie, повороты с работой корпуса и рук, повороты с выпадами, шене на plie и полупальцах.

- Прыжковые комбинации: прыжки с акцентом наверх, на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с переменной ног в воздухе.

Тема 5. «Танцевальные комбинации и этюды»

Практика:

- Этюды, развивающие творческую активность детей.

- Игровые танцы. Эстрадные комбинации на основе выученных элементов. Детские танцы. Польки. Массовые, парные и сольные танцы. Этюды на образ и настроение. Импровизация.

Тема 6. Отчетные выступления, концерты

Учебный план
второй год обучения

№ п/п	Наименование темы	Часы по программе			формы контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Роль ритма в джаз-танце	2	10	12	Беседа
2.	Подготовительные упражнения	6	16	22	Педагогическое наблюдение
3.	Элементы джаз – танца	3	19	22	Педагогическое наблюдение самостоятельная работа
4.	Танцевальные комбинации и этюды	2	40	42	Педагогическое наблюдение самостоятельная работа
5.	Постановочная работа	6	26	32	Педагогическое наблюдение самостоятельная работа
6.	Посещение занятий ведущих коллективов современной хореографии в г. Екатеринбурге и гастролирующих коллективов	-	8	8	Беседа
7.	Концертная деятельность	-	6	6	Концерт
	Всего часов:	19	125	144	

Содержание учебного плана второй год обучения

Тема 1. «Роль ритма в джаз-танце»

История возникновения джаз-танца. Особенности. Музыкальное сопровождение.

Основные понятия: Bit- удар-основная доля. Offbit – джаз, акцент или синкопа перед или после основной доли. Swing – свинг-качание-способ движения-акцентируя не только основные доли, но и доли в промежутках между основными . Виды шагов: простые, мягкие на demi-plie, с круговыми движениями плеч, с работой бедер вперед и назад, с круговыми движениями бедер, с «волной» в корпусе, с мягким подтягиванием бедра.

Основные элементы на развитие ритма: kik-ball, charanga, appolle, djek, budu-green.

Работа с дыханием. Акценты в дыхании в различных танцевальных позах и комбинациях. Дыхание – как источник ритма.

Ритмический рисунок – дробление ритма, синкопирование, затяжки, паузы и т.д.

Практика:

Упражнения для развития ритма:

- Хлопки в ладони, удар стопой в пол – носком, пяткой, всей стопой.
- Шаги на месте и с продвижением.
- Щелчки пальцами, простейшие движения рук – затем все это сочетается и соединяется в разных темпах и ритмах.

Тема 2. «Подготовительные упражнения»

Постановка корпуса: роль позвоночника в Джаз-танце, отличительные

особенности движения от других стилей. Позиция рук и ног в Джаз-танце.

Основные понятия: Relax (расслабление), Release (реализация), Contraction (сжатие), Stretch (растяжение), Isolation (изоляция).

Практика:

- Разминочные упражнения усложнены технически, координационно с увеличением темпа.
- Ходьба по кругу с увеличением темпа и исполнением танцевальных элементов.
- Упражнение для мышц шеи и головы: наклоны, повороты и круговые движения.
- Упражнения для мышц плечевого пояса. Упражнения для мышц грудной клетки и укрепления мышц спины.
- Упражнения для бедер: положение бедра в сторону, вперед, назад, круговые движения.
- Упражнения для стоп: releve по всем позициям, круговые вращения.
- Упражнения для рук – позиции и движения в пространстве.

- Упражнения для всех частей тела, сидя и лежа на полу.

Тема 3. «Элементы джаз - танца»

Основные к центру.

Основные джаз - элементы: twist, kik, tap, ball, change, brash, iangje, stap.

Джаз - позы: взлет, падение, группировка. Переход из позы в позу.

Практика:

- Растяжки. Джаз – экзерсис на середине зала: releve, demi-plie, grand-plie, battement, tendu, battement tendujete, grand battement jete, port debras. Все элементы усложнены работой корпуса, работой плеч, акцентами головы, корпуса, ног.
- Вращения: turs на двух ногах, трех шаговые, с припаданием на месте и в продвижении, вращение «винтом», shene с круговыми движениями вверх и вниз. Вращения в прыжке с махом ноги в фиксированной позе, вращения в различных «jete».
- Jumps – прыжковые комбинации на двух ногах, с двух на одну на месте и с продвижением, шаг – толчок – поза, шаг – толчок – мах – поза, в различных положениях корпуса – release и contraction.

Тема 4. «Танцевальные комбинации и этюды»

Танцевальные комбинации в стиле джаз – танца на основе изученных элементов.

Работа над хореографическими образами. Самостоятельное составление танцевальных комбинаций.

Основы сценического движения. Творческие импровизации.

Практика:

- Постановка развернутых этюдов на основе пройденного материала.
- Просмотры видео с записями современных хореографических постановок
- Просмотр и анализ уроков ведущих педагогов по джаз – танцу. Просмотр и анализ фестивалей и конкурсов.

Тема 5. «Постановочная работа»

Практика:

Отработка движений, комбинаций, этюдов, отдельных частей номера.

Репетиционная работа: над точностью выполнения движений, акцентами, достоверностью сценического образа, стиля и манеры исполнения.

Постановка хореографических номеров для фестивалей и конкурсов, для рядовых концертов, тематических мероприятий, новогодних программ.

Тема 6.

Практика:

Посещение занятий ведущих коллективов современной хореографии в г. Екатеринбурге и гастролирующих.

Учебный план
третий год обучения

№ п/п	Наименование темы	Часы по программе			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Ритмические упражнения	2	17	19	Педагогическое наблюдение
2.	Подготовительные упражнения	2	23	25	Педагогическое наблюдение Самостоятельная работа
3.	Элементы модерн - танца	2	23	25	Педагогическое наблюдение Самостоятельная работа Показ
4.	Танцевальные комбинации и этюды	2	35	37	Педагогическое наблюдение Самостоятельная работа Показ
5.	Постановочная работа	-	15	15	Педагогическое наблюдение Самостоятельная работа Показ
6.	Концертная деятельность	-	23	23	Концерт
	Всего часов:	8	136	144	

Содержание учебного плана

третий год обучения

Тема 1. «Ритмические упражнения»

Повторение Bit- удар-основная доля. Offbit – джаз, акцент или синкопа перед или после основной доли. Swing – свинг-качание-способ движения-акцентируя не только основные доли, но и доли в промежутках между основными.

Шаги по разным сценическим рисункам, диагональ, линия круг: простые, мягкие на demi-plie, с круговыми движениями плеч, с работой бедер вперед и назад, с круговыми движениями бедер, с «волной» в корпусе, с мягким подтягиванием бедра.

Развитие ритмического слуха: kik-ball, charanga, appolle, djek, budu-green.

Дыхательная гимнастика и упражнения с дыханием. Акценты в дыхании в различных танцевальных позах и комбинациях. Дыхание – как источник ритма.

Практика:

Упражнения для развития ритма:

- Хлопки в ладони, удар стопой в пол – носком, пяткой, всей стопой.
- Шаги на месте и с продвижением по сценическому рисунку.
- Щелчки пальцами, движения рук, хлопки в ладоши – затем все это сочетается и соединяется в разных темпах и ритмах.

Тема 2. «Подготовительные упражнения»

Постановка корпуса: роль позвоночника в Джаз-танце, отличительные особенности движения от других стилей. Позиция рук и ног в Джаз-танце.

Основные понятия: Relax (расслабление), Release (реализация), Contraction (сжатие), Stretch (растяжение), Isolation (изоляция).

Практика:

- Разминочные упражнения усложнены технически, координационно с увеличением темпа.
- Ходьба по кругу с увеличением темпа и исполнением танцевальных элементов.
- Упражнение для мышц шеи и головы: наклоны, повороты и круговые движения.
- Упражнения для мышц плечевого пояса. Упражнения для мышц грудной клетки и укрепления мышц спины.
- Упражнения для бедер: положение бедра в сторону, вперед, назад, круговые движения.
- Упражнения для стоп: releve по всем позициям, круговые вращения.
- Упражнения для рук – позиции и движения в пространстве.
- Упражнения для всех частей тела, сидя и лежа на полу.

Тема 3. «Элементы модерн - танца»

Основные элементы: вертикальная ось, фокус на центре тела.

Модерн - позы: взлет, падение, группировки, работа в партере. Переход из позы в позу.

Практика:

- Растяжки. releve, demi-plie, grand-plie, battement, tendu, battement tendujete, grand battement jete, port debras. Все элементы усложнены работой корпуса, работой плеч, акцентами головы, корпуса, ног.
- Вращения: turs на двух ногах, трех шаговые, с припаданием на месте и в продвижении, вращение «винтом», shene с круговыми движениями вверх и вниз. Вращения в прыжке с махом ноги в фиксированной позе, вращения в различных «jete».
- Jumps – прыжковые комбинации на двух ногах, с двух на одну на месте и с продвижением, шаг – толчок – поза, шаг – толчок – мах – поза, в различных положениях корпуса – release и contraction.

Тема 4. «Танцевальные комбинации и этюды»

Танцевальные комбинации в стиле джаз модерна и модерн – танца на основе изученных элементов.

Работа над хореографическими образами. Самостоятельное составление танцевальных комбинаций.

Основы сценического движения. Творческие импровизации.

Практика:

- Постановка развернутых этюдов на основе пройденного материала.
- Просмотры видео с записями современных хореографических постановок
- Просмотр и анализ уроков ведущих педагогов по джаз модерну, модерн – танцу и джаз – танцу. Просмотр и анализ фестивалей и конкурсов.

Тема 5. «Постановочная работа»

Практика:

Отработка движений, комбинаций, этюдов, отдельных частей номера.

Репетиционная работа: над точностью выполнения движений, акцентами, достоверностью сценического образа, стиля и манеры исполнения.

Постановка хореографических номеров для фестивалей и конкурсов, для рядовых концертов, тематических мероприятий, новогодних программ.

Тема 6.

Практика:

Посещение занятий ведущих коллективов современной хореографии в г. Екатеринбурге и гастролирующих.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

должны знать:

- основы истории хореографического искусства;
- особенности основных направлений танца;
- методику исполнения основных танцевальных элементов;
- значение хореографии для человека;
- требования, предъявляемые к одежде, обуви, причёске;
- основные термины и понятия танца.

должны уметь:

- воплощать творческий замысел педагога;
- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- передавать игровые образы различного характера;
- исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.
- согласованно исполнять танцевальные движения в паре и в коллективе;
- самостоятельно исполнять законченные танцевальные композиции;
- создавать характер и образ посредством мимики, пластики, жеста.

Метапредметные результаты:

- сформированная мотивация к творческой деятельности;
- использование полученных знаний в сценической деятельности;
- оценивание полученного результата;
- потребность заботы о собственном здоровье и личной безопасности.

Личностные результаты:

- сформированные личностные качества, необходимые для взаимодействия в творческом коллективе (самодисциплина, выносливость, чувство товарищества и т.д.);
- сопереживание и бережное отношение к партнеру по совместному творчеству;
- понимание необходимости продуктивного проведения своего досуга и умение организовывать свое свободное время;
- понимание необходимости конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
- умение позитивного общения в группе;
- позитивное отношение к своему здоровью;
- владение правилами поведения в экстремальных ситуациях;
- умение принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36

2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	4
4.	Количество часов	144
5.	Недель в I полугодии	20
6.	Недель во II полугодии	16

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы необходимо:

- Танцевальный класс, оборудованный зеркалами
- Хореографические станки
- Музыкальный центр
- Электронные носители с музыкальными записями для сопровождения урока и хореографических постановок
- Видеоматериал по хореографии
- Видео аппаратура
- Гимнастические коврики

Кадровое обеспечение:

Педагоги со средним профессиональным или высшим образованием, владеющие знаниями и умениями в области хореографии, обладающие знаниями в области педагогики и психологии.

Методические материалы

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Материально- техническое оснащение, дидактико - методический материал</i>	<i>Формы, методы, приёмы обучения. Педагогические технологии</i>	<i>Форма организации занятия</i>
1.1.	Ритмика, элементы музыкальной грамоты. Музыкальное движение <i>Приемы музыкально - двигательной выразительности: шаги, бег, прыжки в разных темпах и ритмических рисунках.</i>	Музыкальная аудио-система Фонограмма	Методы: наглядные, словесные, практические Выработка динамического стереотипа Игровые технологии	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа

2	Разминка, подготовительные упражнения <i>Основные движения эмоционально- динамического характера: махи рук, поворот головы.</i>	Музыкальная аудио- система Фонограмма Хореографические станки	Методы: наглядные, словесные, практические Выработка динамического стереотипа	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
3	Партерная гимнастика, (растяжка, гибкость)	Музыкальная аудио- система Фонограмма	Методы: наглядные, словесные, практические Выработка динамического стереотипа Хореографическая импровизация	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
4.	Элементы эстрадного танца <i>Основы пластики движения в музыке разного характера и темпа.</i>	Музыкальная аудио- система Видео аппаратура Фонограмма Хореографические станки	Методы: наглядные, словесные, практические Выработка динамического стереотипа Прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
4.1.	Практические занятия <i>Музыкально- пластический образ</i>	Музыкальная аудио- система Фонограмма Хореографические станки	Методы: наглядные, словесные, практические Хореографическая импровизация ИКТ Игровые технологии	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
4.2.	Практические занятия <i>Музыкально- пластические этюды</i>	Музыкальная аудио- система Фонограмма	Методы: наглядные, словесные, практические Хореографическая импровизация Игровые технологии	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
4.3.	Практические занятия <i>Работа с предметом (скакалка), упражнения на координацию</i>	Скакалка верёвочная, нейро - скакалка	Методы: наглядные, словесные, практические Игровые приемы	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
5.	Танцевальные комбинации и этюды Танцевально- художественная	Музыкальная аудио- система Фонограмма Костюмы и танцевальная обувь для номеров	Хореографическая импровизация Выработка динамического стереотипа Фиксация отдельных	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа

	работа <i>Постановка танцевальных номеров.</i>		этапов хореографических движений ИКТ	
5.1	Практические занятия <i>Репетиции танцевальных номеров.</i>	Музыкальная аудио-система Фонограмма Костюмы и танцевальная обувь для номеров	Репетиционная работа Выработка динамического стереотипа Фиксация отдельных этапов хореографических движений	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
5.2	Практическое занятие Введение в мир искусства <i>История танца, жанры и стили танцевального искусства.</i>	Музыкальная аудио-система Фонограмма	Частично-поисковый метод Методы: наглядные, словесные, практические Игровые приемы ИКТ	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа
5.3	<i>Дополнительные выразительные средства танца: музыка, костюм, причёска, макияж, реквизит, свет.</i>	Концертные костюмы и обувь Фонограмма	Методы: наглядные, словесные, практические ИКТ	-практическое занятие -игра -самостоятельная работа

Информационное обеспечение

Цифровые образовательные ресурсы

- Презентация к занятию по современному танцу
- Презентация «Немного о танцах»
- Презентация «Танец ради жизни или жизнь ради танца»
- Презентация «От жеста к танцу»
- Диски с музыкальные записи танцевальной музыки
- Диски с видеозаписями танцевальных номеров
- Тодес- «Ловец снов». М. 2019г
- Тодес- «Мир, где согреваются сердца» М. 2000г
- Тодес- «Живи танцуя» М.2000г
- Тодес - «Время-это мы» М.2021г
- Тодес- Юбилейный концерт. 20 лет. М.2019г
- Чемпионат мира по хип-хопу. Германия.2016г
- Чемпионат России по танцевальному шоу. М 2021г
- Чемпионат мира по танцевальному шоу. Германия. 2021г
- Мастер-класс. Джаз. Модерн. Г. Пига.(Франция) 2017г

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы и методы проверки результатов:

- Творческие постановочные работы (участие учащихся в районных, городских, областных и международных фестивалях и конкурсах детского творчества).
- Зачётные и открытые занятия, урок-концерт, мастер-классы с целью реальной и объективной оценки знаний, навыков и умений, полученных за определенный период.
- Психолого-педагогическое тестирование.
- Метод педагогических наблюдений

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	виды контроля / промежуточной аттестации	диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	Устойчивый интерес к творческой деятельности	• мотивация в трансляции собственных продуктов творческой деятельности; • участие в конкурсах, фестивалях и др.	периодический контроль	Анализ портфолио обучающихся
	Развитие эстетического потенциала	• творческие способности: воображение, фантазия; • развитие наблюдательности, способности к сопереживанию; • развитие художественного вкуса и творческого воображения.	входной контроль итоговый контроль	Анализ продуктов творческой деятельности методики: «сценический рисунок».
	Самостоятельность	• развитие самостоятельности в поиске решения различных творческих решений	периодический контроль	Педагогическое наблюдение
Метапредметные результаты	Регулятивные УУД	• способность проговаривать последовательность действий на занятии; • умение работать по предложенному педагогу плану; • способность соотносить полученный результат с поставленными критериями, выслушивать мнение других, высказывание своей позиции.	периодический контроль	Педагогическое наблюдение

Предметные результаты	Познавательные УУД	• умение добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.	входной контроль итоговый контроль	Педагогическое наблюдение Беседа
	Коммуникативные УУД	• умение слушать и понимать высказывания собеседников; • умение совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях хореографией •	периодический контроль	Педагогическое наблюдение
	Теоретическая подготовка	• понимание, какие качества нужно в себе развивать, чтобы научиться танцевать; • знания о некоторых видах хореографического искусства • знание графического рисунка и основных правил танцевального этикета	входной контроль периодический контроль итоговый контроль	Контрольные тесты Опрос Беседа Викторина: «Что ты знаешь о танце»
	Практические навыки	• ориентироваться в пространстве; • координировать свои движения; • передавать игровые образы различного характера; • исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки. • согласованно исполнять танцевальные движения в паре и в коллективе; • самостоятельно исполнять законченные танцевальные композиции; • создавать характер и образ посредством мимики, пластики, жеста.	входной контроль периодический контроль итоговый контроль	Анализ продуктов деятельности Самоанализ Анализ портфолио обучающихся деятельности» Концерт

3.Список использованной литературы

Литература для педагога

1. Авдеева А.Т., Методическое пособие. Пластика, ритмика и гармония.
2. Вадим Ю.Н. Вайнфельд О.А. Методическое пособие. Музыка, движение, фантазия. Санкт-Петербург, 2000
3. Выготский Л.С. Педагогическая технология, М: Педагогика, 2014
4. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг. – Ростов н/Д, 2014

5. Иванов В.Н. Программа по джаз - танцу. Практическое пособие для преподавателей Пермь, 2013
6. Келдыш Г.В. Музыкальный энциклопедический словарь М.: Просвещение, 2014
7. Комарова Т.С. Дети в мире творчества М., 2015
8. Комарова Т.С. Условия и методика развития детского творчества. М., 2015
9. Лукьянова М.Б. Творчество детей в танцах М.:Владос, 2014
М.:ГИТИС, 2011
10. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – Москва, 2016
11. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика
12. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания М.: Всерос. Центр художественного творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2013
13. Обухова Л.Ф. Возрастная психология М.: Пресс, 2016
14. Опрышко Е.Л. Танцы. Начальный курс М.: Астрель, 2013
15. Полятков С.С. «Основы современного танца» Ростов-на-Дону, 2015
16. Прокопов К., Прокопова В., Клубные танцы: ОН. – Москва, 2017
17. Пуртова Т.В., А.Н.Беликова, О.В.Кветная. Учите детей танцевать. – Москва, 2013
18. Сарджент Уинтроп «Джаз». М.:, 2014
19. Сахина Л.А., Селезнев Н.М. Методическое пособие ритмика и хореография. Улан-Удэ, 2002
20. Сидоров В.Д. Современный танец. М.: 2014
21. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2016
22. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера М.: Просвещение, 2016
23. Смирнова П.Ю. Современные направления хореографии (джаз танец). М.: ГИТИС, 2015
24. Теплов Б.М. психологические вопросы художественного воспитания М.: Известия. 2013
25. Фёдорова Г.П. Танцы для мальчиков. «Музыкальная палитра» Санкт-Петербург. 2011
26. Франио Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании детей. Москва, 2013
27. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу М.: Издательский дом «Один из лучших», 2014
28. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы: Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2014.
29. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Знание. 2014
30. American Modern dancers. The Pioneers Olga Mavnard. Boston. Toronto, 2015.
31. BarilJacgues Liadansemmodern Vigot (танцевальный справочник), 2015
32. Traguth Fred Modern jazz dance. Pance Nations Press, 2015
33. ShuzzGertrede Modern dance. New-York 2014

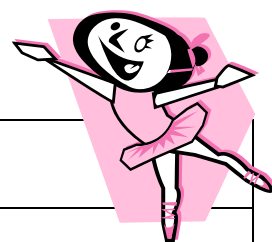
34. BarilJocguesLia dancers. Modern Vigot2013
35. FeliksdalBenjamin. ModernJazzballe. ZuidvtsndockproduktisB, 2014

Литература для учащихся

1. Зими́на А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей М.: Культура, 2021
2. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М., 2020.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Опросник В РИТМЕ ТАНЦА



№ п/п	Наш вопрос	Правильный ответ
1	Назовите древнейший вид народного танцевального искусства, свойственный всем народам.	<i>Хоровод. Сочетает хореографию с драматическим действием, переплясом, песней.</i>
2	Какая страна считается родиной танца «барыня»?	<i>Россия.</i>
3	Танец с криками «Асса!» - это...	<i>Лезгинка.</i>
4	Назовите «пернатый» эстрадный танец.	<i>Чечётка. Преимущественно мужской танец, отбивание ритма стопой.</i>
5	Когда отмечается Международный день танца?	<i>29 апреля. Танцуют все!</i>
6	Сколько исполнителей танцуют «цыганское танго»?	<i>Это сольный женский танец с кастаньетами, который был распространён в Андалусии до середины XIX века.</i>
7	Какая геометрическая фигура дала название некогда популярному танцу кадрили?	<i>Квадрат. По правилам четыре пары выстраиваются по четырём углам квадрата. Название танца от французского quadrille - квадрат.</i>
8	Какой российский эстрадный певец и композитор в своей песне настойчиво советует «танцуй, пока молодой...»?	<i>Олег Газманов.</i>
9	Каким бывает и стул, и вальс?	<i>Венским</i>
10	Название какого модного	<i>Рок-н-ролл. Англ. rock'n'roll или rock</i>

	американского танца 1950-х гг. в буквальном переводе означает «качайся и крутись»?	<i>and roll. Этот танец является одним из основных истоков современной рок-музыки.</i>
11	Степлер - это танцор, танцующий степ (чечётку), или канцелярская принадлежность?	<i>Канцелярская принадлежность.</i>
12	Птичка польку танцевала, Потому что весела! Нос налево, хвост направо - Вот так полечка была! А чьё имя носила эта полька?	<i>Карабаса. Полька «Карабас» из «Золотого ключика»</i>

Контрольный тест «Один из четырех»

1. С какими темпераментными возгласами танцуют быстрый и весёлый украинский танец гопак?

А. Асса!

В. Ура!

Б. Гоп!

Г. Вау!

2. Как называется зажигательный латиноамериканский танец?

А. Лампада.

В. Ламбада.

Б. Лямбда.

Г. Баланда.

3. Как называется матросская песня и танец?

А. «Морячка».

В. «Матроска».

Б. «Яблочко».

Г. «Лодочка».

4. Как называют партнёра в танце?

А. Орденоносец.

В. Лауреат.

Б. Кавалер.

Г. Кавалерист

5. Что выделяет танцор-виртуоз?

А. Колени.

В. Колена.

Б. Коленья.

Г. Коленвал.

6. Какое из этих слов обозначает не только танец, но и предмет мужской одежды?

А. Фарандола.

В. Мазурка.

Б. Самба.

Г. Болеро.

7. Известная песня Дмитрия Кабалевского «Школьные годы» - это... Что?

А. Танго.

В. Ламбада.

Б. Вальс.

Г. Твист.

8. Как называется известный во всём мире российский академический хореографический ансамбль?

А. «Тополёк».

В. «Рябинушка».

Б. «Берёзка».

Г. «Ивушка».

9. Какой из этих танцев исполняется в медленном темпе?

А. Лезгинка.

В. Кадриль.

Б. Галоп.

Г. Полонез.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Таблица результатов итоговой диагностики образовательного уровня учащихся

Название объединения _____

Ф. И. О. педагога _____

Дата проведения диагностики _____

№ п/п	Фамилии, имя обучающегося	Качество знаний, умений, навыков	Особенности мотивации к занятиям	Творческая активность	Эмоционально художественная настроенность	Достижения
1						
2						
3						
4						
...						

3 балла – высокий уровень

2 балла – средний уровень

1 балл - низкий уровень