

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования Администрации Северодвинска»

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Детский центр культуры»

Принято на заседании
педагогического совета
от 18.04.2024
Протокол № 5

Утверждаю
Директор МАОУ ДО «ДЦК»

Левченко Е.Б.

Приказ МАОУ ДО «ДЦК»
от 19.04.2024 № 34-увр

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«В ритме танца»**

Возраст обучающихся 7- 15 лет
Срок реализации - 6 лет

Автор - составитель:
Дорофеева Алина Юрьевна
педагог дополнительного образования

Северодвинск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» имеет художественную направленность и разработана для детей 7-15 лет. Программа направлена развитие и поддержку обучающихся, проявивших интерес и определенные способности к хореографическому искусству, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, обеспечение духовно-нравственного, физического развития, формирование культуры здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волшебный мир танца» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652н),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо

министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 год),

- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06,

- Методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Уставом МАОУ ДО «ДЦК», утвержденным распоряжением муниципального казенного учреждения «Управление образования Администрации Северодвинска» от 12.04.2023 № 212-р;

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 04.02.2020 № 24/1-од;

- Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 25.05.2020 № 56/1-од;

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях художественной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В ритме танца» определяется социальным заказом современного общества на формирование творческой, гармонично развитой личности обучающегося, способной к саморазвитию и самореализации. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В ритме танца» соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и, согласно Концепции развития дополнительного образования, направлено на создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, физического воспитания обучающихся, формирование культуры здорового образа жизни.

На основании опроса потребителей образовательных услуг, выявлен высокий спрос обучающихся школьного возраста на обучение хореографическому искусству: 100% респондентов выступили за то, чтобы их дети занимались хореографией. На основании данного опроса была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца».

В содержании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В ритме танца» включены конкретные задачи, решение которых предполагает последовательность и постепенность танцевального развития обучающихся с учетом их возрастных особенностей и индивидуального подхода к каждому ребёнку.

Обучение хореографии по данной программе создает условия для полноценного эстетического совершенствования ребенка, его гармоничного духовного и физического развития, раскрытия и развития индивидуального потенциала и способностей.

На занятиях хореографией обучающиеся смогут научиться координировать движения, развивать гибкость и пластику, изучат основные позиции и положения рук и ног в танце. Занятия хореографией включают элементы художественной гимнастики, упражнения на растягивание и расслабление, способствуют формированию правильной осанки и укреплению мышц спины, улучшению подвижности суставов. Кроме того, они помогают развить такие природные физические данные, как растяжка, прыжок, подъем, гибкость, а также артистичность,

поскольку в процесс обучения будет входить изучение танцевальных движений и постановка хореографических композиций. Занятия помогают выработать естественную грацию движений, гибкость, ловкость, пластичность и координацию, способность выражать чувства и эмоции через танец. В процессе занятий дети научатся правильно воспринимать и чувствовать музыку. Занятия способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации. Занятия танцами помогают наиболее ярко раскрыть характер и индивидуальность ребенка, а также развить такие качества как целеустремленность, организованность, трудолюбие, коммуникабельность.

В своих исследованиях ученые Э.С. Вильчковский, Л.С. Выготский, В.В. Козлов, Т.Б. Нарская, Е.Н. Фокина, Е.Б. Юнусова признают хореографию действенным средством формирования и гармонизации личности. Ученые Т.С. Бабаджан, А.Г. Чурашов, Ф. Гербарт подтверждают, что в процессе хореографического творчества происходит развитие нравственных и эстетических ценностей личности ребенка.

Репертуар для каждой группы воспитанников подбирается педагогом с учетом возрастных, психологических особенностей детей, их физических данных.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» имеет большой воспитывающий и развивающий потенциал, обеспечивает условия для гармоничного общекультурного развития обучающихся, служит воспитанию качеств гражданина и патриота своего края, толерантного отношения к иным культурам. Формирование знаний о культуре своей страны средствами хореографии способствует развитию гражданской идентичности, пониманию ценностей российской культуры и культуры других стран. Цели и задачи воспитательной работы, а также ожидаемые результаты сформулированы в соответствующих разделах программы.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к

собственному поведению и действиям других людей. Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» реализуется в рамках муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

Цель образовательной программы

Цель программы – формирование творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии и освоения учащимися основ здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучение основам хореографии в ее стилевом разнообразии;
2. Формирование практических умений и навыков правильного и выразительного движения в области классической и современной хореографии;
3. Ознакомление обучающихся с хореографической терминологией.

4. Разучивание комбинаций, рисунков, перестроений хореографических композиций в области классической и современной хореографии;

Развивающие:

1. Развитие эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности;

2. Развитие чувства ритма, понимания и восприятия музыки, эмоционального отклика на музыку, ориентации в пространстве;

3. Развитие силы, выносливости, гибкости, пластичности, координации движений;

3. Создание возможности обучающимся самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;

4. Развитие навыков самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Воспитательные:

1. Формирование умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

2. Воспитание выдержки, организованности, целеустремленности, ответственности, трудолюбия, стремления к самосовершенствованию, самоанализу;

3. Воспитание культуры здорового образа жизни;

4. Воспитание патриотических чувств, знакомство с элементами русской и различных национальных культур;

5. Приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства.

Разработанная программа дает обучающимся знания, умения и навыки, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения и самореализации ребёнка.

Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» реализуется в рамках художественной направленности дополнительного образования, которая определяет ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды деятельности учащихся и требования к результатам освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» в соответствии с уровнем сложности содержания относится к базовому уровню.

Основные идеи, на которых базируется программа.

Программа направлена на формирование у обучающихся комплекса знаний, умений и навыков в области хореографического искусства, необходимых для будущего танцора.

Программа предполагает индивидуальный подход к обучению хореографии, т.е. рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. Программа позволяет проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей. Такой подход позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого учащегося.

Программа носит комплексный характер в связи с изучением классического и современных направлений танца. Классический танец – это главная система выразительных средств балетного искусства, выработанная великим педагогом классического танца А. Вагановой. Предмет «классический танец» является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное воздействие: у учеников вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность. Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и contemporary dance. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия современным танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир.

Программа реализуется на следующих педагогических принципах:

- принцип системности и преемственности в обучении предполагает постепенное развитие хореографических способностей и физических данных от простого к сложному;

- принцип реализации творческих потребностей обучающихся направлен на создание условий для развития у детей творческих способностей и творческого потенциала в целом. В процессе обучения у детей происходят изменения, как в физическом развитии, так и в расширении кругозора, формирование эстетического вкуса, повышается уверенность в себе;

- принцип дифференциации и индивидуализации направлен на учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, создание ситуации успеха для каждого ребенка в сочетании с разумной требовательностью к выполнению конкретных задач;

- принцип систематичности и последовательности ориентирует на формирование знаний, умений, навыков в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала равномерно и соразмерно развивает хореографические способности детей, не нарушая логической цепочки;

- принцип сознательности и активности. Его реализация обеспечивает формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий, воспитание творческого отношения к освоению программы, инициативы и самостоятельности;

- принцип сотрудничества, взаимодействия детей и взрослых в области образования и досуга нацелен на формирование коллектива единомышленников, объединенного едиными целями, ценностными установками, сложившейся системой взаимодействия.

Принципы отбора содержания и построения программы

Программа основана на концентрическом способе построения, который позволяет изучать материал циклично с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания образования новыми компонентами, с углублением связей и зависимостей между собой.

Данная программа состоит из тематических блоков, которые содержат теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть включает в себя изучение основ хореографии, сценической культуры, владение понятиями в области хореографического искусства. Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, которые должны получить обучающиеся в процессе обучения (методика исполнения и выразительности языка танца, а также основы биомеханики танцевального движения).

Практическая часть реализуется через 6 основных направлений:

- Общая физическая подготовка,
- Балетная гимнастика;
- Классический танец;
- Современный танец;
- Анатомия танца;
- Репетиционно-постановочная работа.

Общая физическая подготовка направлена на развитие физических данных и творческих способностей.

Балетная гимнастика

Обучающиеся добиваются качества выполнения разучиваемых элементов. Укрепляют мышечный корсет, овладевают более сложными упражнениями, требующие дополнительных усилий: упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, комплекс движений для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Работают над растяжкой и формированием танцевального шага, над гибкостью позвоночника и формированием осанки.

Учатся различать напряженное и ненапряженное состояние мышц, учатся напрягать и расслаблять мышцы отдельных частей тела.

На уроках *классического танца* дети развивают силу ног, корпуса, рук, вырабатывают красивую осанку. Занятия по классическому танцу имеют цель - содействовать их эстетическому, нравственному и физическому развитию. Обучающиеся осваивают данную дисциплину через станок, экзерсис на середине, Port de Bras, взгляд, правильность исполнения движений. Через движения классического танца раскрывается душа ребенка, его осанка красивый сильный шаг, воспитанность и дальнейшая подготовка к другим видам хореографии. Основной направленностью в

работе педагога на уроках классического танца являются развитие музыкальности, координации, умение ориентироваться в классическом танце, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений.

Особое внимание уделяется мелким движениям ног *Pas Cougus*, закреплять мелкий бег по диагонали и кругу, и в танцевальных рисунках. Добиваться держать корпус, рук и ног в подтянутом положении, постепенно усложняя и совершенствуя их. Позиции ног – 1,2,3,4,5. Понятие слов как «Опорная нога и работающая «через движения работы ног у станка». Положение позиции рук – 1, 2, 3, работа рук с головой, комбинированные движения, подготовка к выполнению движения (особое значения уделяется правильности исполнения и движение рук). В точках зала – повторение и закрепления точек танцевального зала, направления исполнение из разных мест танцевального класса. На середине зала вводится простое *adagio*, а также *preparation u tours*.

Обучающиеся совершенствуют постановку корпуса, как важный элемент для дальнейшего исполнения классических этюдов и танцевальных движений (шея, взгляд, артистизм исполнения танца). Каждое упражнение имеет свою цель, разрабатывает ту или иную группу мышц и строится на органическом сочетании различных движений. Очень важным моментом на уроках при разучивании музыкальной комбинации является сформировавшийся танцевальный образ, который складывается у детей через работу.

Уроки *современного танца* позволяют научиться управлять своим телом, улучшают координацию, моторику, реакцию, умение ориентироваться в пространстве, что важно не только во время выступлений, но и в повседневной жизнедеятельности. Современный танец гармонично развивают мускулатуру, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, оптимизируют дыхание, что крайне положительно сказывается на общем самочувствии и внешнем виде ребенка. Занятия помогут им раскрепоститься, освободиться от излишней застенчивости, полюбить себя и свое тело, избавят от многих психологических комплексов;

Анатомия танца. Для танцора его тело служит средством самовыражения. Соответственно, ему должны быть известны строение и функции тела. Только при

таком условии он сможет защитить его и надолго сохранить здоровым при деятельности, которая требует большой отдачи.

Если движения танца исполняется правильно обученным танцором, который обладает соответствующими физическими возможностями и знаниями, танцевальные движения гармонируют с индивидуальностью его тела, не становясь при этом причиной травм.

В этот раздел включены адаптивные физические упражнения, которые помогут уменьшить негативное влияние интенсивной физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат ребёнка, а также теория по биомеханике базовых движений танцора и анатомия основных групп мышц, и их функционал.

Репетиционно-постановочная работа.

Обучающиеся учатся воплощать художественно-образное содержание музыкальных произведений в различных видах учебно - творческой деятельности.

Предполагается знакомство с работой по развитию актёрского мастерства и импровизации.

Обучающиеся учатся действовать самостоятельно: ищут выразительные движения, придумывают (выбирают) движения в соответствии с характером музыкального произведения. Контактная импровизация: «Зеркало», «Куклы», «Напряжение», «Пёрышко», импровизация с предметом т.д.

Через импровизацию изучаются базовые принципы современного танца:

- О том, как располагается тело относительно пространства
- О переносе веса, о балансе и равновесии
- О взаимодействии с партнером (партнеринг) и т.п.

В разделе «Классический танец» главной методической разработкой является классический труд выдающегося педагога русской балетной школы А. Я. Вагановой (шестое издание). Система Вагановой направлена к тому, чтобы научить «танцевать всем телом», добиться гармоничности движений, расширить диапазон выразительности.

Также используются методические разработки Н. Базаровой и В. Мей «Азбука классического танца» и А. Писарева и В. Костровицкой «Школа классического танца».

В разделе «Современный танец» основным направлением является модерн танец и постмодерн. В уроке модерн джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортона.

Раздел «Анатомия танца» составлен с использованием пособий по биомеханике танцевального движения врача спортивной медицины Каблукова Д.А., физиотерапевта Кале-Жермен Бландина и ортопеда Джозефа С. Хавилера.

Для освоения обучающимися программы «Волшебный мир танца» используются следующие методы:

- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;

- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения того или иного движения/упражнения. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка;

- наглядные методы обучения: показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением преподавателем танцевального движения, демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек, художественные танцевальные фильмы);

- концентрический метод заключается в том, что по мере усвоения детьми определённых движений, танцевальных композиций вновь возвращаемся к пройденному, усложняя их;

- импровизационный метод предполагает сначала раскрепостить детей и впоследствии дать возможность им самим фантазировать и импровизировать под музыку.

Характеристика обучающихся

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «В ритме танца» рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 7-15 лет

без специальных хореографических навыков. На второй и последующие года обучения могут быть зачислены дети, имеющие специальную подготовку. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 12 до 15 человек. Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся.

Знание *возрастных особенностей* детей дает возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и в процессе обучения хореографии.

Младший школьный возраст – период накопления, впитывания знаний, период приобретения знаний по преимуществу. В этом возрасте подражание многим высказываниям и действиям является значимым условием интеллектуального развития. Особая внушаемость, впечатлительность, направленность умственной активности младших школьников на повторение, внутреннее принятие, создание подходящих условий для развития и обогащения психики. Данные свойства, в большинстве случаев, являются положительной своей стороной, и в этом исключительное своеобразие этого возраста.

Средний школьный возраст. Возраст от 11-12 до 15 лет — переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе второй ступени (5-9классы), характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма.

В этом возрасте происходят бурный рост и развитие всего организма. Наблюдается усиленный рост тела в длину. Костная система развивается в связи с ростом и развитием всего организма подростка. Она становится более прочной, чем в младшем возрасте, но еще не заканчивается окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей. Это может привести к разного рода искривлениям, ненормальному развитию частей скелета.

Чаще всего такие дефекты возникают от неправильного положения тела при ходьбе (неправильная осанка), сидении (неправильная поза) во время учебных занятий, или от чрезмерной перегрузки, а также при увлечении каким-нибудь одним видом гимнастических упражнений. Детям среднего школьного возраста следует опасаться ушибов, резких движений и сотрясений.

Отмечается в период подросткового возраста быстрый темп развития мышечной системы. За счет увеличения толщины мышечных волокон происходит резкое увеличение общей массы мышц. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13 – 14 лет, у девочек – в 11 – 12 лет.

Внутренние органы развиваются неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что приводит к нарушению ритма его деятельности и учащению сердцебиения. Легочный аппарат развивается недостаточно быстро. Дыхание подростка учащенное. Неравномерность физического развития детей среднего школьного возраста оказывает влияние на их поведение: они излишне жестикулируют, движения их порывисты, плохо координированы.

В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Возрастает роль сознания, улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения, поэтому для подростков характерна повышенная возбудимость.

Школьный возраст — наиболее благоприятный для развития творческого мышления. Чтобы не упустить возможности синтетического периода, нужно постоянно предлагать ученикам решать проблемные задачи, сравнивать, выделять главное, находить сходные и отличительные черты, причинно-следственные зависимости.

В подростковом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Но мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивости, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни. Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Дополнительная общеобразовательная программа «В ритме танца» рассчитана на 6 лет обучения. Нагрузка составляет 2 часа в неделю, 72 часа в год. Зачисление обучающихся производится в начале учебного года. В течение учебного года возможно зачисление при наличии свободных мест.

Формы и режим и проведения занятий

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 2 академических часа. Основной формой организации учебной деятельности при реализации программы «Волшебный мир танца» является занятие. Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть занятий при работе максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Формы занятий, используемые в рамках программы «В ритме танца», классифицируются следующим образом:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективное, групповое и индивидуальное занятие; преимущество отдается коллективным занятиям;
- по дидактической цели: вводное занятие, теоретическое занятие (лекция, беседа), практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.

Структура занятия включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе (разминка). По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений (упражнения на середине зала и у станка, партерная и балетная гимнастика, танцевальные движения). По длительности – 1/3 общего времени занятия.

III часть включает творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и растяжение мышц и связок, и рефлексия. По длительности – 1/3 общего времени.

В каждом занятии отводится время на теоретическую подготовку, при основной практической части.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Ожидаемые результаты обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «В ритме танца»:

Предметные:

1. Обучающиеся овладеют базовыми танцевальными движениями в разных стилях;
2. Обучающиеся овладеют хореографическими умениями и навыками в рамках классического танца, современного танца и балетной гимнастики.
3. Обучающиеся освоят хореографическую терминологию;
4. Обучающиеся смогут правильно и выразительно исполнять комбинации, рисунки, перестроения хореографических композиций в области классической и современной хореографии;

Развивающие:

1. У обучающихся разовьется эмоциональное отношение к танцу, память, мышление, воображение и творческая активность;
2. Обучающиеся научатся определять ритм, правильно понимать и воспринимать музыку, эмоционально отзываться на музыку, ориентироваться в пространстве;
3. У обучающихся разовьется сила, выносливость, гибкость, пластичность, координация движений;
4. Обучающиеся научатся самостоятельно фантазировать и разрабатывать новые танцевальные движения и сюжеты;
5. У обучающихся разовьются навыки самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

Воспитательные:

1. У обучающихся сформируются умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
2. Обучающиеся научатся выдержке, организованности, целеустремленности, ответственности, трудолюбию, стремлению к самосовершенствованию, самоанализу;
3. У обучающихся сформируется навык культуры здорового образа жизни;
4. Обучающиеся научатся проявлять патриотические чувства, познакомятся с элементами русской и различных национальных культур;
5. Обучающиеся приобщатся к ценностям мировой культуры и искусства.

Текущий контроль освоения программы проводится в течение учебного года после изучения каждого раздела. Перед началом обучения проходит входная диагностика начального уровня обучающихся. К формам текущего контроля

относится контрольное задание в целях контроля практических умений и навыков. опрос, тестовая работа в целях контроля знаний теоретического материала

В целях текущего контроля за результатами освоения программы используются следующие формы оценки: наблюдение и педагогическая оценка выполненного задания.

Оценочные процедуры опираются на следующий общий инструментарий:

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого
Теоретическая подготовка		
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой)
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность, правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)
Практическая подготовка		
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)
2.2. Творческие навыки	Креативность в выполнении заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога) Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)
Воспитательный компонент		
3.1. Личностные качества	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Максимальный уровень: Сформированность духовно-нравственных, этических, гражданско-патриотических качеств, уважительное отношение к родителям, сверстникам, истории страны и малой родины, культурным традициям народа, правилам, принятым в обществе, стремление к саморазвитию и самопознанию, продуктивное сотрудничество с окружающими при решении различных творческих задач. Средний уровень: недостаточная сформированность вышеперечисленных качеств. Низкий уровень: полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств.

Баллово-уровневая корреляция:

Минимальный уровень соответствует 1 баллу.

Средний уровень соответствует 2 баллам.

Высокий уровень соответствует 3 баллам.

Фиксация результатов освоения программы осуществляется в диагностических картах.

Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются и выводится общий уровень достижения предметных метапредметных и личностных результатов. Такая карта позволяет отследить как общую динамику, так и динамику по каждому контролю.

№	Фамилия Имя	Название текущего контроля, дата				Итог
		Входная диагностика 05.09.2023				
1						
2						

Формы подведения итогов реализации программы (промежуточная аттестация)

Промежуточная аттестация проводится в соответствии Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

Промежуточная аттестация состоит из выполнения тестовой работы, определяющей уровень владения теоретическим материалом и практического задания, которое может быть проведено как через учебное занятие, так и отчетный концерт или конкурс.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Содержание (разделы)	Количество часов												Всего
		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		6 год		
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1.	Введение	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Общая физическая подготовка		12		12		12		12		12		12	72
3.	Балетная гимнастика		12		12		12		12		12		12	72
4.	Классический танец	2	8	1	9	1	9	1	9	1	9	1	9	60
5.	Современный танец	2	14	1	15	1	15	1	15	1	15	1	15	96
6.	Анатомия танца	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Репетиционно – постановочная работа	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	2	12	84
8.	Итоговое занятие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
		10	62	8	64	8	64	8	64	8	64	8	64	432

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

№	Наименование темы	раздела,	Количество часов			Вид контроля
			Всего	Теория	Практика	
1.	Введение		2	1	1	Текущий контроль
2.	Общая физическая подготовка	физическая	12		12	Текущий контроль
3.	Балетная гимнастика		12		12	Текущий контроль
4.	Классический танец		10	2	8	Текущий контроль
5.	Современный танец		16	2	14	Текущий контроль
6.	Анатомия танца		4	2	2	Текущий контроль
7.	Репетиционно – постановочная работа	–	14	2	12	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие		2	1	1	Промежуточная аттестация
	Итого		72	10	62	

2-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Текущий контроль
2.	Общая физическая подготовка	12		12	Текущий контроль
3.	Балетная гимнастика	12		12	Текущий контроль
4.	Классический танец	10	1	9	Текущий контроль
5.	Современный танец	16	1	15	Текущий контроль
6.	Анатомия танца	4	2	2	Текущий контроль
7.	Репетиционно – постановочная работа	14	2	12	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
	Итого	72	8	64	

3-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Текущий контроль
2.	Общая физическая подготовка	12		12	Текущий контроль
3.	Балетная гимнастика	12		12	Текущий контроль
4.	Классический танец	10	1	9	Текущий контроль
5.	Современный танец	16	1	15	Текущий контроль
6.	Анатомия танца	4	2	2	Текущий контроль
7.	Репетиционно – постановочная работа	14	2	12	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
	Итого	72	8	64	

4-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Текущий контроль
2.	Общая физическая подготовка	12		12	Текущий контроль
3.	Балетная гимнастика	12		12	Текущий контроль
4.	Классический танец	10	1	9	Текущий контроль
5.	Современный танец	16	1	15	Текущий контроль
6.	Анатомия танца	4	2	2	Текущий контроль
7.	Репетиционно – постановочная работа	14	2	12	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
	Итого	72	8	64	

5-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Текущий контроль
2.	Общая физическая подготовка	12		12	Текущий контроль
3.	Балетная гимнастика	12		12	Текущий контроль
4.	Классический танец	10	1	9	Текущий контроль
5.	Современный танец	16	1	15	Текущий контроль
6.	Анатомия танца	4	2	2	Текущий контроль
7.	Репетиционно – постановочная работа	14	2	12	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
Итого		72	8	64	

6-й год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Текущий контроль
2.	Общая физическая подготовка	12		12	Текущий контроль
3.	Балетная гимнастика	12		12	Текущий контроль
4.	Классический танец	10	1	9	Текущий контроль
5.	Современный танец	16	1	15	Текущий контроль
6.	Анатомия танца	4	2	2	Текущий контроль
7.	Репетиционно – постановочная работа	14	2	12	Текущий контроль
8.	Итоговое занятие	2	1	1	Промежуточная аттестация
Итого		72	8	64	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1-й год обучения

№ п/п	Дата план	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Введение. Техника безопасности. План работы на год. Расписание занятий.	Наблюдение
2.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение силовых упражнений, направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	Педагогическая оценка
3.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	Наблюдение
4.	22.09-28.09	Комбинированное занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца.	Наблюдение
5.	29.09-05.10	Комбинированное занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
6.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Выполнение упражнений на актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)	Педагогическая оценка
7.	13.10-19.10	Комбинированное занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Наблюдение
8.	20.10-26.10	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка
9.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка
10.	03.11-09.11	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
11.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и	Педагогическая оценка

				равновесие)	
12.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Наблюдение
13.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
14.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
15.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Педагогическая оценка
16.	15.12-21.12	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Наблюдение
17.	22.12-28.12	Практическая работа	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
18.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Наблюдение
19.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
20.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
21.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Наблюдение
22.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Наблюдение
23.	14.02-	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса силовых упражнений,	Наблюдение

	20.02			направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	
24.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Педагогическая оценка
25.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
26.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
27.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Наблюдение
28.	21.03-27.03	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)	Педагогическая оценка
29.	28.03-03.04	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Наблюдение
30.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
31.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Педагогическая оценка
32.	18.04-24.04	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Педагогическая оценка
33.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
34.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Педагогическая оценка
35.	16.05-22.05	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Наблюдение

36.	23.05-31.05	Итоговое занятие	2	Итоговое занятие.	Педагогическая оценка
-----	-------------	------------------	---	-------------------	-----------------------

2-й год обучения

№ п/п	Дата план	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Введение. Техника безопасности. План работы на год. Расписание занятий.	Наблюдение
2.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Педагогическая оценка
3.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Наблюдение
4.	22.09-28.09	Комбинированное занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца.	Наблюдение
5.	29.09-05.10	Комбинированное занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
6.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Выполнение упражнений на актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)	Педагогическая оценка
7.	13.10-19.10	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Наблюдение
8.	20.10-26.10	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка
9.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка
10.	03.11-09.11	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
11.	10.11-16.11	Комбинированное занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Педагогическая оценка
12.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение силовых упражнений, направленных на развитие силы и	Наблюдение

				выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	
13.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
14.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
15.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	Педагогическая оценка
16.	15.12-21.12	Комбинированное занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Репетиционно – постановочная работа. Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)	Наблюдение
17.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
18.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Наблюдение
19.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
20.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
21.	31.01-06.02	Комбинированное занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Наблюдение
22.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Наблюдение

23.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
24.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Педагогическая оценка
25.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического	Наблюдение
26.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
27.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Наблюдение
28.	21.03-27.03	Комбинированное занятие	2	Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Педагогическая оценка
29.	28.03-03.04	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Наблюдение
30.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
31.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Педагогическая оценка
32.	18.04-24.04	Комбинированное занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Педагогическая оценка
33.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса силовых упражнений, направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	Педагогическая оценка
34.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Педагогическая оценка

35.	16.05-22.05	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Наблюдение
36.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие.	Педагогическая оценка

3-й год обучения

№ п/п	Дата план	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Введение. Техника безопасности. План работы на год. Расписание занятий.	Наблюдение
2.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца.	Педагогическая оценка
3.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Наблюдение
4.	22.09-28.09	Комбинированное занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Наблюдение
5.	29.09-05.10	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение силовых упражнений, направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	Наблюдение
6.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Выполнение упражнений на актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)	Педагогическая оценка
7.	13.10-19.10	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Наблюдение
8.	20.10-	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа.	Педагогическая

	26.10			Постановка хореографических номеров	оценка
9.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	Педагогическая оценка
10.	03.11-09.11	Комбинированное занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
11.	10.11-16.11	Комбинированное занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Педагогическая оценка
12.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
13.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
14.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
15.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка
16.	15.12-21.12	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие) Репетиционно – постановочная работа. Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)	Наблюдение
17.	22.12-28.12	Практическая работа	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
18.	29.12-16.01	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Наблюдение
19.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического	Наблюдение
20.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка

21.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Наблюдение
22.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Наблюдение
23.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
24.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Педагогическая оценка
25.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
26.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
27.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Наблюдение
28.	21.03-27.03	Комбинированное занятие	2	Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Педагогическая оценка
29.	28.03-03.04	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Наблюдение
30.	04.04-10.04	Комбинированное занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
31.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Педагогическая оценка
32.	18.04-24.04	Комбинированное занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Педагогическая оценка
33.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса силовых упражнений, направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	Педагогическая оценка
34.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.	Педагогическая оценка

35.	16.05-22.05	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Наблюдение
36.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие	Педагогическая оценка

4-й год обучения

№ п/п	Дата план	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Введение. Техника безопасности. План работы на год. Расписание занятий.	Наблюдение
2.	08.09-14.09	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца. Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Педагогическая оценка
3.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Наблюдение
4.	22.09-28.09	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Выполнение упражнений на актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)	Наблюдение
5.	29.09-05.10	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение силовых упражнений, направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	Наблюдение
6.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Педагогическая оценка
7.	13.10-	Комбинированное занятие	2	Современный танец. Выполнение	Наблюдение

	19.10			комплекса упражнений современного танца.	
8.	20.10-26.10	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка
9.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	Педагогическая оценка
10.	03.11-09.11	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Наблюдение
11.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Педагогическая оценка
12.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
13.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
14.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
15.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка
16.	15.12-21.12	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии) Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца.	Наблюдение
17.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Педагогическая оценка
18.	29.12-16.01	Комбинированное занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Наблюдение
19.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение

20.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
21.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
22.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Наблюдение
23.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
24.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Педагогическая оценка
25.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
26.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
27.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Наблюдение
28.	21.03-27.03	Комбинированное занятие	2	Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Педагогическая оценка
29.	28.03-03.04	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Наблюдение
30.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Наблюдение
31.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Педагогическая оценка
32.	18.04-24.04	Комбинированное занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
33.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса силовых упражнений, направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и	Педагогическая оценка

				голеностопного сустава)	
34.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Педагогическая оценка
35.	16.05-22.05	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.	Наблюдение
36.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие	Педагогическая оценка

5-й год обучения

№ п/п	Дата план	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Введение. Техника безопасности. План работы на год. Расписание занятий.	Наблюдение
2.	08.09-14.09	Комбинированное занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца. Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Педагогическая оценка
3.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Наблюдение
4.	22.09-28.09	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Выполнение упражнений на актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)	Наблюдение
5.	29.09-05.10	Комбинированное занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
6.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Педагогическая оценка
7.	13.10-	Комбинированное занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение	Наблюдение

	19.10	ое занятие		упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца.	
8.	20.10-26.10	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка
9.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Педагогическая оценка
10.	03.11-09.11	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Наблюдение
11.	10.11-16.11	Репетиция	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Педагогическая оценка
12.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
13.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
14.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение силовых упражнений, направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	Наблюдение
15.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка
16.	15.12-21.12	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии) Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца.	Наблюдение
17.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела	Педагогическая оценка

				позвоночника.	
18.	29.12-16.01	Комбинированное занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Наблюдение
19.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
20.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
21.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
22.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Наблюдение
23.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
24.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Педагогическая оценка
25.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
26.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
27.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Наблюдение
28.	21.03-27.03	Комбинированное занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Педагогическая оценка
29.	28.03-03.04	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Наблюдение
30.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Наблюдение
31.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Педагогическая оценка
32.	18.04-24.04	Комбинированное занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного	Педагогическая оценка

				танца.	
33.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.	Педагогическая оценка
34.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Педагогическая оценка
35.	16.05-22.05	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса силовых упражнений, направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	Наблюдение
36.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Итоговое занятие	Педагогическая оценка

6-й год обучения

№ п/п	Дата план	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Вводное занятие	2	Введение. Техника безопасности. План работы на год. Расписание занятий.	Наблюдение
2.	08.09-14.09	Комбинированное занятие	2	Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Педагогическая оценка
3.	15.09-21.09	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.	Наблюдение
4.	22.09-28.09	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Выполнение упражнений на актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)	Наблюдение
5.	29.09-05.10	Комбинированное занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца.	Наблюдение
6.	06.10-12.10	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности	Педагогическая оценка

				тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	
7.	13.10-19.10	Комбинированное занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца.	Наблюдение
8.	20.10-26.10	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка
9.	27.10-02.11	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Педагогическая оценка
10.	03.11-09.11	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Наблюдение
11.	10.11-16.11	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Педагогическая оценка
12.	17.11-23.11	Практическое занятие	2	Выполнение упражнений для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра	Наблюдение
13.	24.11-30.11	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца Общая физическая подготовка. Выполнение общеразвивающих упражнений (упражнения на координацию, баланс и равновесие)	Наблюдение
14.	01.12-07.12	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение силовых упражнений, направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	Наблюдение
15.	08.12-14.12	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Постановка хореографических номеров	Педагогическая оценка

16.	15.12-21.12	Комбинированное занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии) Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца.	Наблюдение
17.	22.12-28.12	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
18.	29.12-16.01	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Наблюдение
19.	17.01-23.01	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
20.	24.01-30.01	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
21.	31.01-06.02	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца. Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Наблюдение
22.	07.02-13.02	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Наблюдение
23.	14.02-20.02	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
24.	21.02-27.02	Практическое занятие	2	Репетиционно – постановочная работа. Отработка движений танцев	Педагогическая оценка
25.	28.02-06.03	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Наблюдение
26.	07.03-13.03	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Наблюдение
27.	14.03-20.03	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие растяжки и на формирование танцевального шага	Наблюдение
28.	21.03-27.03	Комбинированное занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Педагогическая оценка

29.	28.03-03.04	Комбинированное занятие	2	Анатомия танца. Изучение биомеханики танцевального движения	Наблюдение
30.	04.04-10.04	Практическое занятие	2	Балетная гимнастика. Выполнение упражнений на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.	Наблюдение
31.	11.04-17.04	Практическое занятие	2	Классический танец. Выполнение комплекса упражнений классического танца	Педагогическая оценка
32.	18.04-24.04	Комбинированное занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
33.	25.04-04.05	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение упражнений акробатики и гимнастики	Педагогическая оценка
34.	05.05-15.05	Практическое занятие	2	Современный танец. Выполнение комплекса упражнений современного танца.	Педагогическая оценка
35.	16.05-22.05	Комбинированное занятие	2	Общая физическая подготовка. Выполнение комплекса силовых упражнений, направленных на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава)	Наблюдение
36.	23.05-31.05	Контрольное занятие	2	Промежуточная аттестация и итоговые показы	Педагогическая оценка

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

1. Введение. (2 часа) Ознакомление обучающихся с техникой безопасности. Планы, задачи и требования к обучающимся на учебный год. Проверка физических данных детей.

2. Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Силовые упражнения, направленные на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава);
- Общеразвивающие упражнения (упражнения на координацию, баланс и равновесие)
- Акробатика и гимнастика

3. Балетная гимнастика (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра
- Упражнения на развитие растяжки и на формирование танцевального шага
- Упражнения на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника. Формирование осанки.

4. Классический танец (10 часов)

Раздел включает в себя изучение базовых элементов классического экзерсиса. Экзерсис усложняется по мере освоения.

Экзерсис у станка ((лицом к станку):

- Demi plie и releve по 1, 2 с перегибами корпуса в сторону;
- Battement tendu крестом;

- Battement tendu jete крестом;
- Rond de jambe par terre en dehor et en dedan;
- Releve lent вперёд (спиной к станку);

Экзерсис на середине:

- 1 Port de bras;
- Saute temps leve по 1 и 2 позиции;

5. Современный танец (16 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

В блок «Современный танец» входит изучение элементов джаз танца (афро-джаз), модерн танца, а также более углублённое изучение технических особенностей стиля Джаз-модерн:

1. Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали.
2. Изолированные движения различных частей тела и полицентрия.
3. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
4. Полиритмия танца.
5. Мультипликация
6. Координация
7. Уровни

6. Анатомия танца (4 часа)

Теория: Изучение новых понятий, мышц, основ биомеханики движения

Практика: Применение изученного в теории на практике

7. Репетиционно – постановочная работа (14 часов)

включает в себя:

- Постановку хореографических номеров
- Отработку движений танцев
- Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)

8. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов. Итоговые показы.

2-й год обучения

1. Введение. (2 часа) Ознакомление обучающихся с техникой безопасности. Планы, задачи и требования к обучающимся на учебный год. Проверка физических данных детей.

2. Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Силовые упражнения, направленные на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава);
- Общеразвивающие упражнения (упражнения на координацию, баланс и равновесие)
- Акробатика и гимнастика

3. Балетная гимнастика (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра
- Упражнения на развитие растяжки и на формирование танцевального шага
- Упражнения на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника. Формирование осанки.

4. Классический танец (10 часов)

Раздел включает в себя изучение базовых элементов классического экзерсиса. Экзерсис усложняется по мере освоения.

Экзерсис у станка (лицом к станку):

- Demi et Grand plie по 1, 2, 5 с releve, перегибами и прогибами корпуса и passé-retire;
- Battement tendu крестом с использованием pur le pied;
- Battement tendu jete крестом с использованием pur le pied;

- Demi rond de jambe par terre en dehor et en dedan до стороны и обводка в plie demi rond de jambe par terre en dehor et en dedan до стороны;

- Battement fondus;

- Releve lent;

- Grand battement крестом;

Экзерсис на середине:

- 1, 3 Port de bras;

- Saute temps leve по 1, 2, 5 позиции;

5. Современный танец (16 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

В блок «Современный танец» входит изучение элементов джаз танца (афро-джаз), модерн танца, а также более углублённое изучение технических особенностей стиля Джаз-модерн:

1. Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали.
2. Изолированные движения различных частей тела и полицентрия.
3. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
4. Полиритмия танца.
5. Мультипликация
6. Координация
7. Уровни

6. Анатомия танца (4 часа)

Теория: Изучение новых понятий, мышц, основ биомеханики движения

Практика: Применение изученного в теории на практике

7. Репетиционно – постановочная работа (14 часов)

включает в себя:

- Постановку хореографических номеров
- Отработку движений танцев
- Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)

8. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов. Итоговые показы.

3-й год обучения

1. Введение. (2 часа) Ознакомление обучающихся с техникой безопасности. Планы, задачи и требования к обучающимся на учебный год. Проверка физических данных детей.

2. Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Силовые упражнения, направленные на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава);
- Общеразвивающие упражнения (упражнения на координацию, баланс и равновесие)
- Акробатика и гимнастика

3. Балетная гимнастика (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы
 - Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра
 - Упражнения на развитие растяжки и на формирование танцевального шага
 - Упражнения на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.
- Формирование осанки.

4. Классический танец (10 часов)

Раздел включает в себя изучение базовых элементов классического экзерсиса. Экзерсис усложняется по мере освоения.

Экзерсис у станка:

- Demi et Grand plie по 1, 2, 4, 5 с releve, перегибами и прогибами корпуса и passé-retire и port de bras;
- Battement tendu крестом с использованием pur le pied;
- Battement tendu jete крестом с использованием pur le pied;
- Rond de jambe par terre en dehor et en dedan и обводка в plie и растяжка;
- Battement fondus;
- Adagio;
- Grand battement крестом;

Экзерсис на середине:

- 1, 3 Port de bras, 1, 2 arabesque;
- Saute temps leve по 1, 2, 5 позиции;
- Pas echarpe;

По диагонали:

- Pas courus;
- Pas chasse;
- Tour chain;

5. Современный танец (16 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

В блок «Современный танец» входит изучение элементов джаз танца (афро-джаз), модерн танца, а также более углублённое изучение технических особенностей стиля Джаз-модерн:

1. Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали.
2. Изолированные движения различных частей тела и полицентрия.
3. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
4. Полиритмия танца.
5. Мультипликация
6. Координация
7. Уровни

6. Анатомия танца (4 часа)

Теория: Изучение новых понятий, мышц, основ биомеханики движения

Практика: Применение изученного в теории на практике

7. Репетиционно – постановочная работа (14 часов)

включает в себя:

- Постановку хореографических номеров
- Отработку движений танцев
- Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)

8. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов. Итоговые показы.

4-й год обучения

1. Введение. (2 часа) Ознакомление обучающихся с техникой безопасности. Планы, задачи и требования к обучающимся на учебный год. Проверка физических данных детей.

2. Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Силовые упражнения, направленные на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава);
- Общеразвивающие упражнения (упражнения на координацию, баланс и равновесие)
- Акробатика и гимнастика

3. Балетная гимнастика (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра

- Упражнения на развитие растяжки и на формирование танцевального шага
 - Упражнения на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника.
- Формирование осанки.

4. Классический танец (10 часов)

Раздел включает в себя изучение базовых элементов классического экзерсиса.

Экзерсис усложняется по мере освоения.

Экзерсис у станка:

- Demi et Grand plie по 1, 2, 4, 5 с releve, перегибами и прогибами корпуса и passé-retire и port de bras;
- Battement tendu крестом с использованием pur le pied;
- Battement tendu jete крестом с использованием pur le pied;
- Rond de jambe par terre en dehor et en dedan и обводка в plie и на releve на 45 градусов, растяжка;
- Battement fondus et battement soutenus на полупальцах;
- Adagio;
- Grand battement;

Экзерсис на середине:

- 1, 2, 3 Port de bras, 1, 2, 3, 4 arabesque;
- положения epaulement efface, epaulement croisee, attitude;
- Saute temps leve по 1, 2, 5 позиции;
- Pas echarpe;
- Pas changement de pied;

По диагонали:

- Pas courus;
- Pas chasse;
- Tour chain;
- Pas jete passé;

5. Современный танец (16 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

В блок «Современный танец» входит изучение элементов джаз танца (афро-джаз), модерн танца, а также более углублённое изучение технических особенностей стиля Джаз-модерн:

1. Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали.
2. Изолированные движения различных частей тела и полицентрия.
3. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
4. Полиритмия танца.
5. Мультипликация
6. Координация
7. Уровни

6. Анатомия танца (4 часа)

Теория: Изучение новых понятий, мышц, основ биомеханики движения

Практика: Применение изученного в теории на практике

7. Репетиционно – постановочная работа (14 часов)

включает в себя:

- Постановку хореографических номеров
- Отработку движений танцев
- Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)

8. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов. Итоговые показы.

5-й год обучения

1. Введение. (2 часа) Ознакомление обучающихся с техникой безопасности. Планы, задачи и требования к обучающимся на учебный год. Проверка физических данных детей.

2. Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Силовые упражнения, направленные на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава);
- Общеразвивающие упражнения (упражнения на координацию, баланс и равновесие)
- Акробатика и гимнастика

3. Балетная гимнастика (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра
- Упражнения на развитие растяжки и на формирование танцевального шага
- Упражнения на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника. Формирование осанки.

4. Классический танец (10 часов)

Раздел включает в себя изучение базовых элементов классического экзерсиса. Экзерсис усложняется по мере освоения.

Экзерсис у станка:

- Demi et Grand plie по 1, 2, 4, 5 с releve, перегибами и прогибами корпуса и passé-retire и port de bras с использованием epaulement efface, epaulement croisee, 1,2 ecartee;
- Battement tendu с использованием pur le pied;
- Battement tendu jete с использованием pur le pied и pique;
- Rond de jambe par terre en dehor et en dedan и обводка в plie и на releve на 90 градусов, растяжка в позах;
- Battement fondus et battement soutenus на полупальцах на 45 градусов;
- Adagio;
- Grand battement et Grand battement jete pointe;

Экзерсис на середине:

- 1, 2, 3, 4 Port de bras, 1, 2, 3, 4 arabesque, положения epaulement efface, epaulement croisee, attitude;

-Allegro;

- Вращения на середине;

Прыжки и вращения по диагонали

5. Современный танец (16 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

В блок «Современный танец» входит изучение элементов джаз танца (афро-джаз), модерн танца, а также более углублённое изучение технических особенностей стиля Джаз-модерн:

1. Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали.
2. Изолированные движения различных частей тела и полицентрия.
3. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
4. Полиритмия танца.
5. Мультипликация
6. Координация
7. Уровни

6. Анатомия танца (4 часа)

Теория: Изучение новых понятий, мышц, основ биомеханики движения

Практика: Применение изученного в теории на практике

7. Репетиционно – постановочная работа (14 часов)

включает в себя:

- Постановку хореографических номеров
- Отработку движений танцев
- Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)

8. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов. Итоговые показы.

6-й год обучения

1. Введение. (2 часа) Ознакомление обучающихся с техникой безопасности. Планы, задачи и требования к обучающимся на учебный год. Проверка физических данных детей.

2. Общая физическая подготовка (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Силовые упражнения, направленные на развитие силы и выносливости (комбинации упражнений, направленных на укрепление мышц верхнего плечевого, грудного пояса, спины, рук, ног, пресса, мышц кора и голеностопного сустава);
- Общеразвивающие упражнения (упражнения на координацию, баланс и равновесие)
- Акробатика и гимнастика

3. Балетная гимнастика (12 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

- Упражнения для улучшения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных и коленных суставов, эластичности мышц бедра
- Упражнения на развитие растяжки и на формирование танцевального шага
- Упражнения на развитие гибкости грудного и поясничного отдела позвоночника. Формирование осанки.

4. Классический танец (10 часов)

Раздел включает в себя изучение базовых элементов классического экзерсиса. Экзерсис усложняется по мере освоения.

Экзерсис у станка:

- Demi et Grand plie по 1, 2, 4, 5 с releve, перегибами и прогибами корпуса и passé-retire и port de bras в позах;
- Battement tendu с использованием pur le pied;

- Battement tendu jete с использованием pur le pied и pique;
- Rond de jambe par terre en dehor et en dedan и обводка в plie и на releve на 90 градусов, растяжка в позах;
- Battement fondus et battement soutenus на полупальцах на 90 градусов;
- Petit battement sur le cou de pied на полупальцах et battement frappe;
- Adagio;
- Grand battement et Grand battement jete pointe;

Экзерсис на середине:

- Маленькое adagio;
- Allegro;
- Большое adagio;

Прыжки и вращения по диагонали.

5. Современный танец (16 часов)

Теория: Изучение новых понятий. Методика выполнения комбинаций и упражнений.

Практика:

В блок «Современный танец» входит изучение элементов джаз танца (афро-джаз), модерн танца, а также более углублённое изучение технических особенностей стиля Джаз-модерн:

1. Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали.
2. Изолированные движения различных частей тела и полицентрия.
3. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
4. Полиритмия танца.
5. Мультипликация
6. Координация
7. Уровни

6. Анатомия танца (4 часа)

Теория: Изучение новых понятий, мышц, основ биомеханики движения

Практика: Применение изученного в теории на практике

7. Репетиционно – постановочная работа (14 часов)

включает в себя:

- Постановку хореографических номеров
- Отработку движений танцев
- Актёрское мастерство и импровизация (на базе современной хореографии)

8. Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов. Итоговые показы.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Оборудование:

- хореографический класс, оборудованный зеркалами, станками, со специальным покрытием пола;
- компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование, flash-накопители;
- гимнастические коврики;
- сценические костюмы;
- игровой, танцевальный реквизит.

Методическое обеспечение:

- методическая литература;
- информационно-справочные материалы;
- аудиоматериалы;
- обучающее видео;
- видеозаписи концертов и выступлений;
- наглядные пособия.

Раздел программы	Программно-методическое обеспечение
Общая физическая подготовка	— Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. Джозеф С. Хавилер, / Изд-во: Новое слово-2004 – 115 с.

Балетная гимнастика	— Здоровье в балете. Каблуков Д. А. 2019 – 152 с.
Классический танец	— Азбука классического танца: учебно-методическое пособие. 2-е изд. Базарова Н., Мей В. - Л.: Искусство. 1983.-207 с. — Основы классического танца. Издание 6. Серия “Учебники для вузов. Специальная литература”. Ваганова А. Я. — СПб.: Издательство “Лань”, 2000. — 192с.
Современный танец	— Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2011. — Модерн–джаз танец: История. Методика. Практика / В. Ю. Никитин. М.: Изд–во ГИТИС, 2000. — Танец модерн и методика его преподавания: учебное пособие/ Л.В. Перлина; ред. Г. В. Бурцева. – Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2010 — Джаз-танец: пособие для начинающих/ учебное пособие. Александрова Н. А., Макарова Н. В. СПб.: Изд. Лань; Изд. Планета музыки, 2012. – 192 с.//Учебники для вузов. Специальная литература. — Танец модерн: пособие для начинающих/ учебное пособие. Александрова Н. А., Голубева В. А. СПб.: Изд. Лань; Изд. Планета музыки, 2011. – 128 с. //Учебники для вузов. Специальная литература.
Анатомия танца	— Твоё тело: подробная инструкция для пользователя, или, как работают позвоночник, суставы и мышцы. Блондин Кале-Жермен; пер. с фр. Е.М. Рябцевой – М.: АСТ: Астрель, 2008.-296, [8] с.: ил.
Репетиционно – постановочная работа	— Хореографическое искусство и балетмейстер. В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, Ж. Багана. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 200 с.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом министерства труда России от 22 сентября 2021 года № 652н).

Возможные формы реализации программы

Форма реализации очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (групповые видео-звонки в Сферуме, группа объединения в Вконтакте и др. возможности).

Возможность индивидуальных образовательных маршрутов

При реализации программы возможна разработка индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ОВЗ и с особыми образовательными потребностями.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Список литературы для педагогов

1. Александрова Н. А., Макарова Н. В. Джаз-танец: пособие для начинающих/ учебное пособие. СПб.: Изд. Лань; Изд. Планета музыки, 2012. – 192 с. //Учебники для вузов. Специальная литература
2. Александрова Н. А., Голубева В. А. Танец модерн: пособие для начинающих/ учебное пособие. СПб.: Изд. Лань; Изд. Планета музыки, 2011. – 128 с. //Учебники для вузов. Специальная литература
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: учебно-методическое пособие. 2-е изд.- Л.: Искусство. 1983.-207 с.
4. Безуглая Г.А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие. Изд. «Лань», «Планета музыки», 2015. — 272 с.
5. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» — СПб.: Издательство «Лан», 2000. — 192с.
6. Джозеф С. Хавилер, Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки/ Изд-во: Новое слово, 2004 – 115 с.
7. Каблуков Д.А. Здоровье в балете. Владивосток: ЛИТ, 2019 – 151 с.
8. Карпенко В.Н. Хореографическое искусство и балетмейстер / В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, Ж. Багана. – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. – 200 с.
9. Кале-Жермен, Б. Твоё тело: подробная инструкция для пользователя, или, как работают позвоночник, суставы и мышцы/ Блондин Кале-Жермен; пер. с фр. Е.М. Рябцевой – М.: АСТ: Астрель, 2008.-296, [8] с.: ил.
10. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / И.В. Кузнецова. – М.: Радио и связь, 2013. – 224 с.
11. Москалева О.А. Использование игровых методов в музыкально-ритмической подготовке начинающих танцоров / О.А. Москалева, А.А. Коваленко // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. – М., 2010. – С. 34-38.
12. Никитин В.Ю. МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика/- М.: Изд-во "ГИТИС", 2000- 440с., ил.
13. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе / Л.Е. Пуляева. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2001. – 80 с.
15. Яковлева Н.Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении / Н.Ф. Яковлева. – М.: ФЛИНТА, 2014. – 144 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Титова Мария, Сироткина Ирина Евгеньевна. Зачем люди танцуют. История танца для детей. / Изд-во: Ад Маргинем, А+А., 2022 – 80 с.
2. Киселева Полина Александровна. Балет. Детская энциклопедия / Изд-во: АСТ., 2023 – 96 с.
3. Полина Мохова. Балет. Книга о безграничных возможностях/ Изд-во: «МИФ»., 2017 – 48 с.
4. Грейс МакКэрон. Илл. Кристина Давень. Маленькие балерины / Изд-во: «МИФ»., 2018 – 48 с.

Электронные образовательные ресурсы

Все для хореографов и танцоров. – URL: <http://www.horeograf.com>

Хореографу в помощь! – URL: <https://dancehelp.ru>