

Министерство образования Тульской области
Государственное образовательное учреждение дополнительного образования
Тульской области
«Центр дополнительного образования детей»

Программа рассмотрена на заседании
педагогического совета
ГОУ ДО ТО «ЦДОД»,
Протокол № 4
от 16 августа 2025 г.



Утверждаю
Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»
Ю.В. Грошев
Приказ от 16 августа 2025 г. № 324

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Крылья»**

Направленность: художественная
Возраст: 7-18 лет
Срок реализации: 5 лет (360 часов)
Уровень сложности: многоуровневая

Составители:
Орлова Наталья Сергеевна,
Кикоть Кристина Владимировна
педагог дополнительного образования

Тула, 2025

Пояснительная записка

Хореография — искусство танца. Познать, ценить искусство – одна из величайших радостей человека, облагораживающая его духовный мир. Стремление к прекрасному, не всегда даже осознанное, живет в каждом человеке. А вот умению видеть, слышать и вникать в смысл и красоту танца следует учиться. Как и другие виды искусства, хореография отражает социальные проблемы взаимоотношения людей, формирует целостное восприятие окружающего мира. Специфика её в том, что чувства, переживания человека, она передаёт в пластической образно-художественной форме.

В связи с этим была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крылья», *имеющая художественную направленность и статус многоуровневой (базовый и продвинутый уровни сложности).*

1,2, год обучения- базовый уровень сложности,

3,4,5 годы обучения- продвинутый уровень сложности.

Данная программа разработана в соответствии с действующей нормативно-правовой базой федерального, регионального и локального уровней:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

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

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

Уставом ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и локальными актами.

Новизна *дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крылья»* заключается в том, что программа предусматривает систематическое и последовательное обучение тренажу, ориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, с детьми, не имеющими ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья, в связи с чем используются особые методы и приемы обучения.

Программа содержит определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава группы, физических данных и возможностей каждого обучающегося, особенностей организации учебного процесса: разновозрастных групп детей, нестандартностью индивидуальных результатов обучения.

Все образовательные блоки программы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

По каждому году обучения для обучающихся предусмотрены творческие задания, что развивает инициативу, способствует самоактуализации личности.

Программа направлена на бесконечный творческий поиск, позволяя осуществлять три части педагогического воздействия: воспитание, обучение, оздоровление.

Актуальность программы обусловлена тем, что в духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. В XX веке танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и умение гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды, и жизни. Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И именно потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...». Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ориентированных на изучение культуры, истории и искусства, народного творчества и охрану здоровья детей. Главная линия программы состоит в творческой самореализации ребенка. Программа разработана на основе типовой программы «Хореографический кружок» авт. Боголюбская М.С.

В ходе освоения данной программы дети приобщаются к богатству танцевального и музыкального искусства, познают культуру своей и других стран, приобретают практические навыки хореографической культуры, развивают творческие умения.

Согласно педагогическому мониторингу, проведенному среди родителей, выявлена актуальность их запросов на реализацию данной программы: у 100% респондентов оправдались ожидания по предоставлению дополнительных образовательных услуг по данной программе. Проанализированы интересы детей: 43% - отметили, что программа предоставляет возможность развить технические данные, 28%- указали на возможность творческого самовыражения, 24% – на возможность выступать на концертах и конкурсах, 5% – иное.

Одной из задач педагога является систематическое проведение педагогических исследований с целью отследить динамику роста творческого, личностного потенциала обучающихся по сравнению с предыдущими учебными годами.

Практическая значимость дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Программа «Крылья» носит практико-ориентированный характер. В ходе практических занятий дети осваивают технику исполнения различных танцевальных движений классического, народного эстрадного танцев, у них формируются навыки взаимодействия в ансамбле, дуэте. Старшие обучающиеся передают свои знания, проводя разминку, поддерживают малышей во время выступлений.

Обучающиеся могут раскрыть свои индивидуальность, способности и проявить талант в ежегодно проводимых конкурсах, фестивалях различного уровня, отчетном концерте для родителей (законных представителей).

Отличительными особенностями данной программы являются достижение максимального усвоения материала за счет темпоритма занятий и наличие собственной системы хореографической работы с детьми с использованием инновационных приемов и методов обучения.

Комплексность и мобильность программы заключается в изучении разных направлений (классический, народный, эстрадный) танца. Учитывается фактор как опережающего, так и отстающего развития.

Основными разделами программы для 1,2,3 годов обучения являются: «Партерная гимнастика и основы классического танца», «Эстрадный танец», «Народный и народно-стилизированный танец. Для 4 и 5 годов обучения основными разделами программы являются: «Классический танец», «Народный и народно-стилизированный танец», «Джаз-модерн танец». Изучая данные разделы, дети приобретают практические и теоретические основы классического, народного эстрадного танца. Оттачивают технику исполнения танцевальных элементов.

В ходе реализации программы создаются условия свободного самовыражения ребенка средствами хореографии.

Адресат программы. – дети от 7 до 18 лет. На обучение по данной программе принимаются на принципах добровольности все желающие дети разной степени подготовленности без специального отбора. Добор обучающихся на последующие годы обучения проводится в форме собеседования с обучающимися и выполнения практических заданий различной сложности.

Группы формируются по возрастному принципу: 1 год – дети с 7 до 8 лет, 2 год – с 9 до 10 лет, 3 год- с 11 до 12 лет, 4 год – с 13 до 14 лет, 5 год – с 15 до 18 лет. Количество обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Крылья» соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО "ЦДОД".

В программе учитываются особенности психофизиологического развития обучающихся разных возрастных групп.

Психофизиологические характеристики обучающихся (в том числе память, мышление, внимание, воображение, учебная деятельность, речь и др.) показывают, что каждому возрасту присущи свои специфические особенности, влияющие на приобретение обучающимися умений и навыков как в учебной деятельности, так и в сфере формирования танцевальной культуры. Каждый

возрастной этап характеризуются специфической направленностью личности, сопровождается изменением форм общения, воспитания, новыми формами и видами деятельности, особенностью созревания организма.

Знание психофизиологических особенностей конкретных возрастных групп обучающихся позволяет педагогу не только осуществлять дифференцированный подход к обучаемым, но и осознанно, профессионально грамотно выбирать наиболее эффективные формы и методы обучения, зависящие от возрастных особенностей обучающихся. Таким образом, педагог, умело используя огромные психолого-физиологические резервы каждого возраста, может достичь значительных результатов в своей деятельности.

Круг интересов обучающихся детского объединения разнообразен в связи с возрастными особенностями, но детей объединяет общий интерес к занятиям хореографией и сотворчеством. Обучающиеся свободно, дружелюбно общаются, поддерживают друг друга в группе, сопереживают, обладают волей, активны на занятии, открыты, целеустремлены, внимательны, артистичны и выразительны, старательны и дисциплинированы.

Объём программы - 360 часов.

Срок освоения программы - 5 лет.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Форма организации образовательного процесса - традиционная.

В случае введения дистанционной технологии обучения педагог через различные доступные цифровые платформы обеспечивает проведение ранее запланированных занятий, разрабатывает вариативную часть программы, которая позволяет менять темы, разделы программы. Обучение детей с использованием данной технологии осуществляется в соответствии с локальным актом ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Допускается использование электронных образовательных ресурсов сети Интернет, не противоречащих нормам этики и морали, в форме веб-занятий (мастер-классов, видео экскурсий и т.п.) и чат-занятий; электронной почтовой рассылки (методические рекомендации), работы в мессенджерах (консультации по работам), кейс-технологии, презентации, работы в ВКонтакте и др.

Организационные формы обучения. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие с детьми практически одного возраста.

Групповой метод обучения позволяет обучающимся развивать умения эффективно взаимодействовать в группе, способствует самораскрытию ребенком своих потенциальных возможностей.

Виды и формы занятий. Основной формой организации образовательного процесса является комбинированное занятие, которое направлено на освоение теоретического материала, элементов народного танца, балетной гимнастики, проведение сводных репетиций и постановку концертных номеров.

Педагогом используется сводные репетиции с целью подготовки к конкурсам, отчетному концерту, куда приглашается весь состав детского объединения, что способствует развитию коллективизма, взаимоуважения.

На занятиях организована работа в парах, которая развивает чувство партнера.

Виды занятий определяются содержанием программы и могут предусматривать: практическое занятие, репетиции, концерт, конкурсы и др. Обучение предполагает посещение концертов, просмотр и обсуждение видеоматериалов с лучшими образцами хореографического искусства в различных жанрах и стилях, что способствует усвоению обучающимися ценностного ряда. Участие в концертах, смотрах, конкурсах развивает творческий потенциал детей, вызывает заинтересованность в занятиях.

Программой предусматривается изменение репертуарного плана в связи с подготовкой к конкурсным мероприятиям различного уровня, участия в концертных программах организаций.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа- 72 часа в год, с обязательным проведением 10-ти минутной динамической паузы, что соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Цель: формирование целостной, духовно-нравственной, гармонично развитой личности средствами хореографического искусства- достигается путем решения следующих задач.

Обучающие

Научить:

- выполнению хореографических элементов: поз, позиций, положение корпуса, рук и ног в танцевальном искусстве;
- терминологии классического, народного, эстрадного танцев и использованию ее в практической деятельности;
- грамотному слушанию и восприятию музыки;
- безопасным приемам выполнения упражнений.

Сформировать:

- понятия об основных танцевальных жанрах;
- навыки координации движений;
- навыки музыкально-ритмической координации;
- умение ориентироваться в пространстве танцевального зала;
- правильную осанку;
- основы культуры исполнения акробатического танца.
- навыки работы в команде;
- умение обобщать и систематизировать полученную информацию на занятиях, интегрировать ее в личный опыт;
- умения анализировать деятельность других обучающихся и давать ей оценку;
- навыки культуры поведения, в том числе в учебном диалоге;
- основы культуры здорового образа жизни;
- способность к саморазвитию;
- умения анализировать свою деятельность и проводить ее коррекцию;
- мотивацию к здоровому образу жизни;
- чувство ответственности и потребности в концертной деятельности, стремление совершенствовать танцевальное мастерство;
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности.

Развивающие

Развить:

- чувство ритма;

- физические качества: ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, функция равновесия, выносливость;
- пластическая выразительность через фантазию, воображение и образное мышление;
- наблюдательность, внимательность;
- собственный, индивидуальный стиль исполнения.
- коммуникативные навыки;

Воспитательные

Воспитать:

- морально–волевые качества личности: настойчивость, терпение, упорство, желание работать над собой для достижения поставленных целей;
- духовно-нравственные качества личности: любовь к народу, искусству, доверие, благодарность и др.

Планируемые результаты и способы их проверки

Предметные результаты

К концу обучения по данной программе обучающиеся **научатся:**

- пониманию терминологии классического, народного, эстрадного танцев и использованию ее в практической деятельности;
- выполнению хореографических элементов: поз, позиций, положение корпуса, рук и ног в танцевальном искусстве;
- грамотному слушанию и восприятию музыки;
- безопасным приемам выполнения упражнений.

У обучающихся **будут сформированы:**

- понятия об основных танцевальных жанрах;
- навыки координации движений;
- навыки музыкально-ритмической координации;
- умение ориентироваться в пространстве танцевального зала;
- правильная осанка;
- основы культуры исполнения акробатического танца;

У обучающихся **будут развиты:**

- чувство ритма;
- физические качества: ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, функция равновесия, выносливость;
- пластическая выразительность через фантазию, воображение и образное мышление;
- наблюдательность, внимательность;
- собственный, индивидуальный стиль исполнения.

Метапредметные результаты

У обучающихся **будут сформированы:**

- навыки работы в команде;
- умение обобщать и систематизировать полученную информацию на занятиях, интегрировать ее в личный опыт;
- умения анализировать деятельность других обучающихся и давать ей оценку;
- навыки культуры поведения, в том числе в учебном диалоге;
- основы культуры здорового образа жизни;

- способность к саморазвитию;
 - умения анализировать свою деятельность и проводить ее коррекцию;
 - чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности.
- У обучающихся **будут развиты** коммуникативные навыки.

Личностные результаты

У обучающихся **будут сформированы:**

- мотивация к здоровому образу жизни;
- чувство ответственности и потребности в концертной деятельности, стремление совершенствовать танцевальное мастерство.

У обучающихся **будут воспитаны:**

- морально–волевые качества личности: настойчивость, терпение, упорство, желание работать над собой для достижения поставленных целей;
- духовно-нравственные качества личности: любовь к народу, искусству, доверие, благодарность и др;

Способы проверки планируемых результатов могут варьироваться, исходя из уровня развития детей и их познавательных возможностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

1-го года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Название разделов	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие	1	1	-	<i>Входная диагностика:</i> беседа, фронтальный опрос
2	Партерная гимнастика и основы классического танца	22	5	17	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
3	Эстрадный танец	23	4	19	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка.
4	Народный и народно-	23	4	19	Текущий контроль:

	стилизированный танец				педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка. <i>Промежуточная аттестация:</i> контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся
5	Формирование ЗОЖ	1	1	-	<i>Формы контроля.</i> Текущий контроль: фронтальный опрос.
6	Итоговое занятие	2	-	2	Самооценка выполненного задания. Анкетирование родителей обучающихся. <i>Промежуточная аттестация:</i> контрольное занятие. Анкетирование родителей, обучающихся.
	Итого часов:	72	15	57	

Содержание учебного плана

1-го года обучения (базовый уровень сложности)

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.: 1ч.т.)

Теория. Инструкция по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Цели и задачи на предстоящий учебный год.

Формы контроля. Входная диагностика: беседа.

Раздел 2. Партерная гимнастика и основы классического танца (22 ч.: 5 ч. т., 17 ч. пр.)

Теория. (5 ч. т.) Знакомство с различным характером, темпом, строением музыкального произведения (вступление, части), изучение динамических оттенков (фортепиано, стаккато-легато, акцент), изучение длительностей нот (целые, половины, четвертные, восьмые), понятие о ритмическом рисунке. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры.

Контрастная музыка: быстрая – медленная, весёлая – грустная. Сценические точки зала (1-8). Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Такт и затакт. Классический танец, история возникновения балета.

Практика. (17 ч. пр.) Ритмические упражнения с музыкальным заданием. Точное окончание и начало движения вместе с началом и окончанием музыкальной части. Движения в различных темпах, передача хлопками и ногами различного рисунка. Построение в колонну, шеренгу, круг и т.д. построение в пары, тройки, повороты. Игры организующего порядка, музыкальные игры, танцы-минутки. Музыкальная структура движения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные упражнения: повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно; продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре круга в шеренгу). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и др. Дирижерский жест на 2/4, 4/4, 3/. Выделение сильной доли. Основные положения рук и ног в классическом танце. Танцевальный бег. *Plié, relevé*. «Точка головы».

Формы контроля. Текущий контроль, педагогическое наблюдение.

3. Эстрадный танец (23 ч.: 4 ч. т., 19 ч. пр.)

Теория. (4 ч. т.) Терминология. Истоки и история развития эстрадного танца. Распределение напряжения и расслабления. Элементарная координация, первоначальные шаги в освоении техники эстрадного танца.

Практика. (19 ч. пр.) «Основные положения рук и ног», «Изоляция», «Упражнения для позвоночника», «Координация», «Уровни», «Кросс», «Прыжки». Перемещение в пространстве», «Вращения». Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д. Танцевальные комбинации.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка

4. Народный и народно-стилизированный танец (23 ч.: 4 ч. т., 19 ч. пр.)

Теория. (4 ч. т.) Мир народного танца, различия танцев народов мира, характер народа. Теоретические основы русского народного танца. Значение народного экзерсиса для развития мелкой группы мышц. Мужской и женский поклон. Положения рук и ног в русском народном танце.

Практика. (19 ч. пр.) Упражнения по изучению мужского и женского поклона, постановки корпуса. Позиции рук и ног в характере русского народного танца. Упражнения по освоению народного экзерсиса для развития мелкой группы мышц, выполнение *demi plié* и *grand plié, battement tendu*. Переменный шаг, шаг с каблука, шаг с притопом и его исполнение в танцевальной комбинации. «Гармошка», «Ковырялочка». Простейшая танцевальная комбинация.

Формы контроля. Текущий контроль, педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка. *Промежуточная аттестация:* контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся

5. Формирование ЗОЖ (1 ч.: 1 ч. т.)

Теория. (2 ч. т.) Беседа «В здоровом теле- здоровый дух!»

Формы контроля. Фронтальный опрос

6. Итоговое занятие (2 ч.: 2 ч. пр.)

Практика. (2 ч. пр.) Показ танцевальных этюдов.

Формы контроля. Самооценка выполненного задания.

Анкетирование родителей обучающихся.

Промежуточная аттестация: контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся. Анкетирование родителей, обучающихся.

Планируемые результаты

1-го года обучения (базовый уровень сложности)

В результате освоения программы 1-го года обучения (базовый уровень сложности) обучающиеся должны

знать:

- правила исполнения поклона;
- направление движений;
- последовательность исполнения движения;
- понятие о трех жанрах музыки (песня— танец— марш);
- правила поведения при работе друг с другом и в группе;
- правила постановки спины и головы;
- правила построения в шеренгу, клону, круг, шахматный порядок;
- основные положения танца.

Уметь:

- согласовать свои движения с музыкой;
- ходить легко, ритмично, бегать быстро с высоким подъемом ног, скакать с ноги на ногу, выполнять движения различного характера, пружинить на ногах;
- передавать игровые образы различного характера;
- строить совместно с группой ровный круг;
- расходиться из пар в разные стороны;
- сидя на коврик держать спину ровно;
- реагировать на замечания педагога, менять исходные положения по необходимости;
- начинать и заканчивать движение с началом и концом музыки;
- простейшие движения народных танцев: подскоки, присядка, галоп, шаг по 1-й позиции, «ковырялочка», гармошка.

Будут сформированы:

- основы внутренней самодисциплины: умение подчиняться требованиям педагога и коллектива, соблюдать культуру поведения в зале и на сцене;
- умение работать в паре и в ансамбле;
- внимание друг на друга.

Будут воспитаны:

- основы культуры поведения.

Учебный план

2-го года обучения (базовый уровень сложности)

№ п/п	Название разделов	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие	1	1	-	Текущий контроль: фронтальный опрос.
2	Партерная гимнастика и основы классического танца	22	5	17	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
3	Эстрадный танец	23	4	19	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка. <i>Промежуточная аттестация:</i> контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся
4	Народный и народно-стилизированный танец	23	4	19	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка. <i>Промежуточная аттестация:</i> контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся
5	Формирование ЗОЖ	1	1	-	Формы контроля. Текущий контроль:

					фронтальный опрос.
6		2	-	2	Текущий контроль: самооценка выполненного задания. Анкетирование родителей и обучающихся. <i>Промежуточная аттестация:</i> показ танцевальных этюдов, мониторинг уровня обучения и развития обучающихся.
	Итоговое занятие				
	Итого часов:	144	21	123	

Содержание учебного плана

2-го года обучения (базовый уровень сложности)

1. Вводное занятие (1 ч.: 1 ч. т.)

Теория. (1 ч. т.) Инструкция по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Критерии внешнего вида: форма одежды, прическа.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос.

2. Партерная гимнастика и основы классического танца (22 ч.: 5 ч. т., 17 ч. пр.)

Теория. (5 ч. т.) Происхождение классического танца и хореографии.

Практика. (17 ч. пр.) Упражнения у станка. Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку, держась за станок одной рукой). Позиции ног – 1, 2, 3. Позиции рук – подготовительная 1, 2, 3 (на середине, при неполной выворотности ног, затем держась одной рукой, стоя боком к станку. (demi plie, battement tendu, rond de jambe par terre, sur le cou de pied, battement frappe, battement relevé на 45°).

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение.

3. Эстрадный танец (23 ч.: 4 ч. т., 19 ч. пр.)

Теория. (4 ч. т.) Технические принципы эстрадного танца. Многообразие эстрадной хореографии.

Практика. (19 ч. пр.) Разогрев, изоляция, координация. Упражнения для позвоночника, «Уровни», «Кросс». Работа на середине зала. Комбинация или импровизация. Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов кача и прыжков.

Формы контроля. Текущий контроль, педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка.

Промежуточная аттестация: контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся.

4. Народный и народно-стилизированный танец (23 ч.: 4 ч. т., 19 ч. пр.)

Теория. (4 ч. т.) Самостоятельное значение народного танца, народный танец – одна из форм эстетического воспитания. Радость и веселье в русском танце, застенчивость и скромность, чистота и задор; разухабистность, дерзость, отчаяние, грусть, печаль, юмор, сарказм, насмешки, шарж и др.

Практика. (19 ч. пр.) Экзерсис у станка: battements tendus jetes вперед, в сторону и назад по 1-й, 3-й и 5-й открытым позициям, подготовка к «веревочке», скольжение работающей ноги по опорной. Перепляс-притопы, перетопы, боковые перескоки с ноги на ногу по 3-й свободной позиции. Простейшие танцевальные комбинации в русском народном характере индивидуально и в паре. Постановка танца.

Формы контроля. Текущий контроль, педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка. *Промежуточная аттестация:* контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся.

5. Формирование ЗОЖ (1 ч.: 1 ч. т.)

Теория. (1 ч. т.) Беседа «Правила поведения на дорогах».

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос.

6. Итоговое занятие (2 ч.: 2 ч. пр.)

Практика. (2 ч. пр.) Показ танцевальных этюдов.

Формы контроля. Текущий контроль: самооценка выполненного задания.

Анкетирование родителей и обучающихся.

Промежуточная аттестация: показ танцевальных этюдов, мониторинг уровня обучения и развития обучающихся.

Планируемые результаты 2-го года обучения (базовый уровень сложности)

В конце 2-го года обучения (базовый уровень сложности) обучающиеся должны

знать:

- основные исходные положения для корпуса, рук, ног, головы;
- элементы азбуки классического танца;
- положения эстрадного танца;
- - простейшие особенности и отличия лексики разных танцев, различать на слух их музыкальное сопровождение;
- характер движений русского народного танца.

Должны уметь:

- выполнять движения в ритме мелодии, соединять танец и музыку;
- реализовывать навыки пространственной ориентации: держаться на сцене, танцевать в паре, в линии, в кругу и в других рисунках;
- исполнять движение свободно, естественно без напряжения;
- правильно занять исходное положение, следить за осанкой и координацией движений руки ног;
- использовать в танцевальных комбинациях технические принципы эстрадного танца;
- изобразить в танцевальном шаге повадки кошки, лисы, медведя, зайца;
- плавно поднимать и опускать руки вперед и в стороны, двигаться в парах;

- отходить спиной от своей пары;
- двигаться с правой и левой ноги вперед, в сторону, делать поворот в правую и левую сторону;
- выражать образ в разном эмоциональном состоянии веселья, грусти;
- добиваться хороших результатов.

Будут сформированы:

- упорство и настойчивость;
- интерес к занятиям хореографией;
- стремление систематически овладевать теоретическими и практическими знаниями и навыками; активно участвовать в общественной и культурной жизни коллектива.

Будут воспитаны:

- культура поведения в зале и на сцене.

**Учебный план
3-го года обучения (продвинутый уровень сложности)**

№ п/п	Название разделов	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятия	1	1	-	Текущий контроль: фронтальный опрос.
2	Партерная гимнастика и основы классического танца	22	2	20	Текущий контроль: педагогическое наблюдение.
3	Эстрадная хореография	24	2	22	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка.
4	Народный танец	22	2	20	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка. <i>Промежуточная аттестация:</i>

					контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся
5	Формирование ЗОЖ	1	1	-	Текущий контроль: фронтальный опрос.
6	Итоговое занятие	2	-	2	Текущий контроль: самооценка выполненного задания. <i>Промежуточная аттестация:</i> контрольное занятие. Анкетирование родителей и обучающихся.
	Итого часов:	72	8	64	

Содержание учебного плана 3- го года обучения (продвинутый уровень сложности)

1. Вводное занятие (1 ч.: 1 ч. т.)

Теория. (1 ч. т.) Инструкция по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Костюмы, их разнообразие.

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос.

2. Классический танец (22 ч.: 2 ч. т., 20 ч. пр.)

Теория. (3 ч. т.) Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах (En dedans, En dehors). Épaulement .на фр. Язык. Эстетика, логика и техника смены Épaulement (Croisée, Effacée). Движения – связки (Pas de bourrée). Закономерности координации движений рук и головы в Port de bras .

Практика. (20 ч. пр.) Ускорение темпа упражнений в несложных танцевальных композициях. Позиция ног- 4-я. Battements Tendus с 5-й позиции, во всех направлениях. Battement frappé – по всем направлениям. En dedans, En dehors (с остановками спереди и сзади). Relevé lent с 5-й позиции – во всех направлениях (держась за станок одной рукой). Pas de bourrée – с переменной ног (стоя лицом к станку). Grand plié по 1, 2, 3-й позициям.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение.

3. Эстрадная хореография (24 ч.: 2 ч. т., 22 ч. пр.)

Теория. (2 ч. т.) Беседы об эстрадной хореографии. Сочетание других танцевальных направлений в эстрадном танце. Хореографические коллективы Тулы.

Практика. (22 ч. пр.) Упражнения на координацию с помощью одновременной работы рук и ног. Пластическая подготовка с использованием технических приемов эстрадной хореографии. Упражнения на напряжения и расслабления. Элементы, заимствованные из других танцевальных направлений. Прыжки, вращения с передвижением, импровизация. Хореографическая гимнастика. Танцевальные комбинации в стиле эстрадного танца с элементами из других направлений.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка.

4. Народный танец (22 ч.: 2 ч. т., 20 ч. пр.)

Теория. (2 ч. т.) Жесты, мимика, позы, движения ног, рук, головы, корпуса. Выразительные средства в хореографическом произведении. Лексика народного танца. Национальный колорит народного танца.

Практика. (22 ч. пр.) Движения на середине зала: «Веревочка простая с поочередными переступаниями», «Моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе, «Ковырялочка» с подскоками. «Ключи»: одинарный, двойной. «Шаг с каблука» в продвижении вперед, по кругу. Составление танцевальной комбинации. Определение по лексике принадлежности танца региону, области, району, селу. Постановка танца «Плясовая».

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, выполненные творческие задания, самооценка.

Промежуточная аттестация: контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся.

5. Формирование ЗОЖ (1 ч.: 1 ч. т.)

Теория. (2 ч. т.) Беседа «Профилактика зависимостей от психотропных веществ».

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос.

6. Итоговое занятие (2 ч.: 2 ч. пр.)

Практика. (2 ч. пр.) Контрольное занятие для родителей.

Формы контроля. Текущий контроль: самооценка выполненного задания.

Промежуточная аттестация: контрольное занятие.

Анкетирование родителей и обучающихся.

Планируемые результаты

3- го года обучения (продвинутый уровень сложности)

В конце 3-го года обучения (продвинутый уровень сложности) обучающиеся должны

знать:

·классическое положение рук и ног, соединение их с движениями (прыжками);

- правила постановки рук, группировки пальцев классического танца;
- правила постановки ног у станка и на середине;
- понятие опорной и работающей ноги;

- разницу между круговыми и прямыми движениями;
- знать и понимать танцевальную терминологию на французском языке;
- технику исполнения танца;
- постановку корпуса и положения рук и ног в народной хореографии.

Должны **уметь**:

- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- через движение передавать характер, особенность танца того или иного направления, заставить зрителя выражать свои эмоции;
- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку, иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- координировать свои движения;
- правильно стоять у станка и на середине зала (обладать хорошей постановкой корпуса);
- делать растяжки - «колечко», «мостик», «лягушка»;
- владеть техническими трюковыми элементами;
- выполнять средние и маленькие прыжки по диагонали, адажио на середине в соединении с движениями рук;
- осознанно и эмоционально воспринимать танец, раскрывать чувства и мысли, заложенные в нём; свободно и грамотно владеть программным материалом;
- танцевать несложные танцевальные комбинации народного танца в русском характере;
- быть раскрепощенными и свободными в обыгрывании танца на сцене.

Будут развиты:

- быстрота реакции;
- воображение.

Будут сформированы:

- чуткое и внимательное отношение к партнёру по сцене, друзьям и близким;
- мотивация к здоровому образу жизни.

У обучающихся **будут воспитаны:**

- морально-волевые качества личности: настойчивость, терпение, упорство;
- духовно-нравственные качества личности: к искусству, доверие.

Учебный план 4-го года обучения (продвинутый уровень сложности)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Текущий контроль: беседа, фронтальный опрос.
2.	Классический танец	22	2	20	Текущий контроль: выполнение упражнений,

					педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. Фронтальный опрос.
3.	Народный танец	22	2	20	Текущий контроль: выполнение упражнений педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. Фронтальный опрос.
4.	Джаз-модерн танец	24	4	20	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания, тест. <i>Промежуточная аттестация:</i> концертное выступление. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся
7.	Формирование ЗОЖ	1	1	-	Текущий контроль: фронтальный опрос.
9.	Итоговое занятие	2	-	2	Текущий контроль: самооценка выполненного задания. <i>Промежуточная аттестация:</i> контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся. Анкетирование родителей и обучающихся.
Итого часов:		72	10	62	

•

**Содержание учебного плана
4-го года обучения (продвинутый уровень сложности)**

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.: 1.ч т.)

Теория. (1 ч. т.) Знакомство с участниками ансамбля. Цели и задачи на предстоящий учебный год. Инструкция по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Критерии внешнего вида: форма одежды (черные лосины, белая футболка, танцевальная обувь), прическа.

Формы контроля. Текущий контроль: беседа, фронтальный опрос.

Раздел 2. Классический танец (22 ч.: 2 ч. т., 20 ч. пр.)

Теория. (2 ч. т.) Терминология в классическом танце. Различия Московской и Питерской классических школ танца. Техника безопасности при выполнении упражнений у станка и на середине зала.

Практика. (20 ч. пр.)

Экзерсис у станка:

Demi-rond de jambe на 45° *en dehors et en dedans* на полупальцах, на *demi-plié Battements fondus*:

- с *plié-relevé et demi-rond* на 45° *en face*
- с *plié-relevé et rond de jambe*

Pas tombé на месте с полуповоротом *en dehors et en dedans*, рабочая нога в положении *sur de cou-de-pied*

Battements relevés lents et battements développés во всех позах на полупальцах по усмотрению педагога

Demi-rond de jambe et grand rond de jambe développé на всей стопе, *en dehors et en dedans*

3-е *port de bras* с ногой, вытянутой на носок назад (с растяжкой), с переходом с опорной ноги

Grands battements jetés в позах

Полуповороты на одной ноге *en dehors et en dedans*

- работающая нога в позиции *sur le cou-de-pied*
- с подменной ноги

Préparation к *tours sur le cou-de-pied en dehors et en dedans*

Tour из V позиции *en dehors et en dedans*

Экзерсис на середине зала:

Demi-rond de jambe на 45° *en dehors et en dedans en face, en tournant* на ¼ на всей стопе

Battements fondus с *plié-relevé demi-rond de jambe* на 45°

Pas tombée с продвижением, работающая нога в положении *sur le cou-de-pied*, носком в пол на 45°

3-е *port de bras*:

- с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на *demi-plié*
- (с растяжкой) без перехода и с переходом с опорной ноги

Pas de bourrée ballotté на *effacée et croisée*

Pas de bourrée simple et tournant en dehors et en dedans

Préparation к *tours en dehors et en dedans* из I, II, IV позиции

Tours en dehors et en dedans из I, II, IV позиции (I оборот)

Pas glissade en tournant по ½ и целому обороту (первоначально прямой)

5-е и 6-е *port de bras*

Battements relevés lents et battements développés на 90° в позах: *croisée, effacée, écartée* вперед, назад:

I, II, III *arabesques*

Grands battements jetés et grands battements jetés pointés в больших позах IV *arabesque* 4-е *port de bras*

IV *arabesque* носком в пол

Préparation tour из V позиции *en dehors et en dedans*

Préparation tour из II позиции *en dehors et en dedans*

Pas jetés fondus с продвижением вперед и назад

Temps lié с перегибом корпуса

Pas de bourrée без перемены ног

Allegro:

Pas échappé на II и IV позиции и *en tournant* по $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ оборота

Double assemblé

Pas de chat

Temps relevé с ногой в положении *sur le cou-de-pied*

Sissonne en verte et sissonne en verte pas de reloppe на 45° во всех направлениях и позах

Sissonné tombée и в позах вперед и назад

Temps lié sante

Pas ballonné во всех направлениях и позах, на месте и с продвижением

Pas échappé battu

Petit pas jetés с окончанием в маленькие позы

Pas glissade в маленьких позах вперед, назад и в сторону

Sissonne fermée во всех направлениях и позах

Sissonne ouverte en face, sissonne ouverte par développé

Pas de basque вперед и назад

Pas de chat с согнутыми ногами.

Формы контроля. Текущий контроль: выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. Фронтальный опрос.

Раздел 3. Народный танец (22 ч.: 2 ч. т., 20 ч. пр.)

Теория. (2 ч. т.) Народный танец: особенности манеры исполнения, костюма. Терминология народного танца. Техника безопасности при выполнении упражнений у станка и на середине зала.

Практика. (20 ч. пр.)

Тренаж у станка:

- полуприседания, приседания;
- упражнения на развитие подвижности стопы;
- маленькие броски;
- круговые движения ногой по полу или по воздуху;
- каблучные упражнения;
- флик-фляк;
- низкие и высокие развороты ноги;
- веревочка (одинарная, двойная);
- мелкие выстукивания;
- зигзаги (змейка);

- раскрывание ноги на 90 градусов и выше
- большие броски.

Тренаж на середине зала:

- полуприседания, приседания;
- веревочка (одинарная, двойная);
- моталочка;
- молоточек;
- шаги: переменный, с притопом, с каблука;
- припадания;
- упадания;
- дробные выстукивания (сдвоенная дробь, ключ (4 вида), перестукивания; дробь из-за такт
- танцевальные комбинации.

Вращения по диагонали, по кругу и на середине:

- бег в повороте;
- блинчик;
- вращение на каблуках;
- обертас;
- прыжки с поджатыми ногами в повороте

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. *Промежуточная аттестация:* контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся.

Раздел 4. Джаз-модерн танец (24 ч.: 4 ч. т., 20 ч. пр.)

Теория (3 ч. т.) История возникновения джаза, модерна. Основные принципы джаз-модерна. Терминология в джаз-модерн танце. Различные техники в джаз-модерн танце

Практика (27 ч. пр.)

Позиции рук, ног;

Поза колапса;

Упражнения на изоляцию:

- contraction;
- release;
- twist;
- body roll;
- **roll down;**
- **roll up.**

Уровни:

- стоя,
- сидя,
- стоя на четвереньках,
- сидя на корточках,
- стоя на коленях,
- лежа

Упражнения на координацию:

Перемещение в пространстве:

- pas de bouree;
- step ball change

Вращения:

- партерные туры,
- tour chaines

Прыжки:

- jump;
- leap;
- hop.

Комбинация.

Формы контроля. Текущий контроль: выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. Фронтальный опрос. Тест.

Раздел 5. Формирование ЗОЖ (1 ч.: 1 ч. т.)

Теория (1 ч. т.) Беседа: «Профилактика компьютерной зависимости».

Формы контроля. Текущий контроль: фронтальный опрос.

Раздел 6. Итоговое занятие (2 ч.: 2 ч.пр.)

Практика (2 ч. пр.) Контрольное открытое занятие для родителей.

Формы контроля. Текущий контроль: самооценка выполненного задания.

Промежуточная аттестация: контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся. Анкетирование родителей и обучающихся.

Планируемые результаты

4-го года обучения (продвинутый уровень сложности)

К концу 4-го года обучения (продвинутый уровень сложности)

обучающиеся должны **знать**:

- терминологию и основные движения классического, народного джаз-модерн танцев;
- основные понятия классического, народного, джаз-модерн танцев;
- правила и логику построения рисунка танца;
- технику положения рук и головы в танце;
- технику исполнения движений классического, народного, джаз-модерн танца
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Будут уметь:

- уверенно чувствовать себя на сцене, передавая необходимое эмоциональное состояние в танце;
- работать в парах для исполнения дуэтных номеров;
- работать в одиночке для исполнения хореографической постановки;
- правильно выполнять движения классического, народного, джаз-модерн танцев.

Будут сформированы:

- умения красиво держаться на сцене;
- умения следить за аккуратностью и чистотой в движениях;
- потребность к здоровому образу жизни;
- адекватная самооценка;
- навыки группового взаимодействия, умения работать в команде, лидерские и организаторские способности.
- устойчивый познавательный интерес к хореографии;

- осознанное и эмоциональное восприятие танца;
- чувство ответственности и потребности в концертной деятельности, стремление совершенствовать танцевальное мастерство;
- устойчивые навыки культуры поведения, общения.

Будут развиты:

- абстрактное мышление и креативность, воображение;
- зрительное, слуховое, сенсорно-моторное восприятия;
- оперативная, долговременная образная и моторная память;
- сенсорно-моторная и пространственная координация.

Будут воспитаны:

- морально-волевые качества личности: настойчивость, терпение, упорство, желание работать над собой для достижения поставленных целей.

**Учебный план
5-го года обучения (продвинутый уровень сложности)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Текущий контроль: беседа, фронтальный опрос.
2.	Классический танец	22	2	20	Текущий контроль: выполнение упражнений педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. Фронтальный опрос.
3.	Народный танец	22	2	20	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. <i>Промежуточная аттестация:</i> контрольное занятие. Концертное выступление. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся.
4.	Джаз-модерн танец	24	4	20	Текущий контроль: выполнение упражнений,

					педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. Фронтальный опрос. Тест.
5.	Формирование ЗОЖ	1	1	-	Формы контроля. Фронтальный опрос.
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Самооценка выполненного задания. Анкетирование родителей обучающихся. Промежуточная аттестация: показ танцевальных постановок. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся
Итого часов:		144	19	126	

Содержание учебного плана

5-го года обучения (продвинутый уровень сложности)

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.: 1 ч. т.)

Теория (1 ч. т.) Цели и задачи на предстоящий учебный год. Инструкция по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Критерии внешнего вида: форма одежды (черные лосины, белая футболка, танцевальная обувь), прическа.

Формы контроля. Текущий контроль: беседа, фронтальный опрос.

Раздел 2. Классический танец (22 ч.: 2 ч. т., 20 ч. пр.)

Теория (2 ч. т.) Терминология в классическом танце. Техника безопасности при выполнении упражнений у станка и на середине зала. Балетные постановки различных балетмейстеров.

Практика (20 ч. пр.)

Экзерсис у станка:

Battenmets soutenus на 90° во всех направлениях и позах, на всей стопе и на полупальцах

Battements frappés et double frappés на полупальцах с окончанием на *demi-plié en face* и в позах

Flic-flac en face

Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на *demi-plies*

Battements relevés lents et battements développés en face:

- на полупальцах
- с *plié-relevé*

- с *plié-relevé et demi-rond de jambe en face* из позы в позу
- Demi et grand rond de jambe développé* на полупальцах *en face* и из позы в позу
- Grands battements jetés développés* (мягкий *battements* на всей стопе)
- Grands battements jetés passe par terre* через I позицию с окончанием на носок вперед или назад и в позы
- Petit temps relevé en dehors, en dedans* на всей стопе и на полупальцах (*preparation* к пируэту)
- Battements tendus, pour batterie*
- Battements frappés et double battements frappés* с окончанием на *demi-plié*
- Экзерсис на середине зала:
- Battements tendus en tournant en dehors et en dedans* по 1/8, 1/4, 1/2 круга
- Battements tendus jetés en tournant* по 1/8, 1/4, 1/2 круга
- Rond de jambe* на 45° и на *demi-plié*
- Battements soutenus* на 90° *en face* и в позах
- Flic-flac en face*
- Battements relevés lents* в IV *arabesque*
- Battements développés* в IV *arabesque*
- Battements développés* с *demi-pliés* и переходом с ноги на ногу, *en face* и в позах
- Demi-rond développés en dehors et en dedans* из позы в позу
- Pas tombé*:
- на месте с полуповоротом *en dehors et en dedans*, работающая нога в положении *sur le coup-de-pied*
- из позы в позу 45° и 90° с окончанием на носок и на 90°
- Grands battements jetés développés en face* и в позах
- Pas glissade en tournant* по целому обороту по диагонали
- Battements frappés et double frappés* на *demi-pliés*
- Allegro:
- Pas jeté* с продвижением
- Pas ballonnée* в позах
- Pas emboité* вперед и назад, *sur le cou-de-pied* и на 45°
- Pas assemble* с продвижением с приемов: *pas glissade*, шаг - *coupé*

Формы контроля. Текущий контроль: выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. Фронтальный опрос.

Раздел 3. Народный танец (22 ч.: 2 ч. т., 20 ч. пр.)

Теория (2 ч. т.) Терминология народного танца. Техника безопасности при выполнении упражнений у станка и на середине зала. Известные ансамбли народных танцев.

Практика (20 ч. пр.)

Тренаж у станка:

- полуприседания, приседания;
- упражнения на развитие подвижности стопы;
- маленькие броски;
- круговые движения ногой по полу или по воздуху;
- каблучные упражнения;
- флик-фляк;
- низкие и высокие развороты ноги;

- веревочка (одинарная, двойная, с молоточком);
- дробные выстукивания;
- зигзаги (змейка);
- раскрывание ноги на 90 градусов и выше
- большие броски.

Тренаж на середине зала:

- полуприседания, приседания;
- веревочка (одинарная, двойная, с молоточками);
- моталочка (простая, в повороте, с ковырялочкой);
- шаги: переменный, с притопом, с каблука, с перетопом;
- припадания;
- упадания;
- дробные выстукивания (сложные дробы, трилистник, со сменой ритма)
- танцевальные комбинации.

Вращения по диагонали, по кругу и на середине:

- бег в повороте (прямо, по кругу);
- блинчик (прямо, по кругу);
- вращение на каблуках;
- обертас;
- прыжки с поджатыми ногами в повороте;
- комбинации на различные вращения.

Формы контроля. Текущий контроль: педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. *Промежуточная аттестация:* концертное выступление, контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся.

Раздел 4. Джаз-модерн танец (24 ч.: 4 ч. т., 20 ч. пр.)

Теория (3 ч. т.) Терминология в джаз-модерн танце. Основоположники модерна. Различные виды джаза.

Практика (27 ч. пр.)

Позиции и аут-позиции рук и ног

Упражнения на середине зала:

-спирали и изгибы торса (shimmy, lay out, curve, contraction, release, arch, high release

- наклоны корпуса (flat back, body roll, tilt, drop)

-упражнения на напряжение и расслабление (twist плеч, шейк плеч. Jelly roll,)

Упражнения в партере:

-упражнения стретч-характера

Уровни:

-основные виды (стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа);

-акробатические виды (шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

Перемещение в пространстве:

-шаги (шаги примитива, шаги в модерн-джаз манере, шаги в рок манере, шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т.е. раннего джаза, связующие шаги: flat step, camel walk, latin walk)

- прыжки (jump, leap, hop);
 - вращения (на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, лабильные вращения).
- Комбинация.

Импровизация.

Формы контроля. Текущий контроль: выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, самооценка выполненного задания. Фронтальный опрос. Тест.

Раздел 5. Формирование ЗОЖ (1 ч.: 1 ч. т.)

Теория (1 ч. т.) Беседы: «Профилактика буллинга», «Режим дня».

Формы контроля. Фронтальный опрос.

9. Итоговое занятие (2 ч.: 2 ч. пр.)

Практика (2 ч. пр.) Контрольное занятие для родителей.

Формы контроля. Промежуточная аттестация: контрольное занятие. Мониторинг уровня обучения и развития обучающихся.

Анкетирование родителей и обучающихся.

Планируемые результаты (продвинутый уровень сложности)

К концу 5-го года обучения (продвинутый уровень сложности)

обучающиеся должны **знать:**

- терминологию движений классического, народного джаз-модерн танцев;
- правила и логику построения рисунка танца;
- технику положения рук и головы в танце;
- технику исполнения движений классического, народного, джаз-модерн танца
- технику безопасности при выполнении упражнений.

Будут уметь:

- уверенно чувствовать себя на сцене, передавая необходимое эмоциональное состояние в танце;
- работать в парах для исполнения дуэтных номеров;
- работать в одиночке для исполнения хореографической постановки;
- правильно выполнять движения классического, народного, джаз-модерн танцев;

Будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- умения красиво держаться на сцене;
- умения следить за аккуратностью и чистотой в движениях;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- адекватная самооценка;
- навыки группового взаимодействия, умения работать в команде, лидерские и организаторские способности.
- устойчивый познавательный интерес к хореографии;
- осознанное и эмоциональное восприятие танца.

Будут воспитаны:

- устойчивые навыки культуры поведения, общения, чувством ответственности и потребностью в концертной деятельности, стремлением совершенствовать танцевальное мастерство;

-морально–волевые качества личности: настойчивость, терпение, упорство, желание работать над собой для достижения поставленных целей.

Будут развиты:

- абстрактное мышление и креативность, воображение;
- зрительное, слуховое, сенсорно-моторное восприятия;
- оперативная, долговременная образная и моторная память;
- сенсорно-моторная и пространственная координация.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (*Приложение № 1*)

Учебно – воспитательный процесс обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное образование, направленность (профиль) которого соответствует направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крылья», осваиваемой обучающимися. Осуществляет организацию деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и компетенций; созданию педагогических условий для развития творческих способностей, удовлетворению потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплению здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечению достижения обучающимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы. Отвечает требованиям Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Важным условием реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крылья» является достаточный уровень материально-технического обеспечения. Занятия по хореографии должны проходить в учебном кабинете, соответствующем действующей нормативно – правовой базе, оснащенном оборудованием.

Оборудование учебного кабинета

№/№	Наименование	Количество (шт.)
1.	Зеркала	По количеству стен
2.	Хореографические станки	По количеству стен
3.	Звуковая колонка	1
4.	Ноутбук или планшет	1
5.	Стул педагога	1

Обеспечение образовательного процесса

Необходимые материалы для занятий на одного ребенка 1-го года обучения (базовый уровень сложности)		
№/№	Наименование	Количество (шт.)
1	Форма для занятий: черные лосины белая футболка	1

	балетки обувь для народного танца обувь для джазового танца	
3	Гимнастический коврик	1
4	Блок для занятий	1

Необходимые материалы для занятий на одного ребенка 2-го года обучения (базовый уровень сложности)		
№/№	Наименование	Количество (шт.)
1	Форма для занятий: черные лосины белая футболка балетки обувь для народного танца обувь для джазового танца	1
2	Гимнастический коврик	1
3	Блок для занятий	1
4	Утяжелитель на ноги (0,5 кг)	2

Необходимые материалы для занятий на одного ребенка 3-го года обучения (продвинутый уровень сложности)		
№/№	Наименование	Количество (шт.)
1	Форма для занятий: черные лосины форменная футболка «Полет» балетки обувь для народного танца обувь для джазового танца	1
2	Гимнастический коврик	1
3	Блок для занятий	1
4	Утяжелитель на ноги (0,5 кг)	2

Необходимые материалы для занятий на одного ребенка 4-го года обучения (продвинутый уровень сложности)		
№/№	Наименование	Количество (шт.)
1	Форма для занятий: черные лосины форменная футболка «Полет» балетки обувь для народного танца обувь для джазового танца	1

2	Гимнастический коврик	1
3	Блок для занятий	1
4	Утяжелитель на ноги (0,5 кг)	2

Необходимые материалы для занятий на одного ребенка 5-го года обучения (продвинутый уровень сложности)		
№/№	Наименование	Количество (шт.)
1	Форма для занятий: черные лосины форменная футболка «Полет» балетки обувь для народного танца обувь для джазового танца	1
2	Гимнастический коврик	1
3	Блок для занятий	1
4	Утяжелитель на ноги (0,5 кг)	2

Формы аттестации/контроля

Входная диагностика проводится в начале 1-го года обучения с целью определения уровня подготовки обучающихся: беседа, фронтальный опрос.

Текущий контроль осуществляется в процессе каждого учебного занятия. Формы контроля определяются педагогом дополнительного образования с учетом контингента обучающихся, уровня их развития. Применяется комбинированная форма контроля: фронтальный опрос, беседа, выполнение творческих заданий, педагогическое наблюдение, самооценка выполненной работы, выступление на концерте, конкурсе, что соответствует нормативному локальному акту ГОУ ДО ТО.

Формы *промежуточной аттестации* определяются педагогом дополнительного образования и предусматривают: концертное выступление, контрольное занятие.

Промежуточная аттестация предполагает проведение мониторинга уровня обучения и развития по дополнительной общеразвивающей программе не менее 2-х раз в год. Мониторинг включает разделы: параметры, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, уровень, балл.

Мониторинг включает разделы:

параметры, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, уровень, балл.

Педагог, используя Приложение к диагностической карте результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе для определенных категорий детей, определяет уровень обучения (теоретическая подготовка, практическая подготовка) и уровень личностного развития (развитие познавательной, мотивационной, регулятивной, коммуникативной сфер.) каждого обучающегося и выставляет соответствующие баллы. Для общей группы - низкий уровень-1 балл, выше среднего -2 балла, средний уровень – 3 балла, выше среднего- 4 балла, высокий уровень – 5 баллов. Для детей с ОВЗ - низкий уровень-1 балл, средний уровень – 2 балла, высокий

уровень – 3 балла. В итоге баллы в соответствии с уровнями переводятся в проценты. В итоге баллы в соответствии с уровнями переводятся в проценты.

Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту результатов обучения и развития обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Крылья».

При проведении промежуточной аттестации учитываются результаты участия обучающихся в концертных и конкурсных мероприятиях различного уровня.

Сравнение уровня обучения и уровня личностного развития позволяет отследить рост каждого обучающегося и детского объединения в целом в динамике за полугодие, учебный год и на конечном сроке реализации дополнительной общеразвивающей программы.

По итогам промежуточной аттестации за учебный год обучающиеся переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, продемонстрировавшие высокий уровень результативности обучения (согласно диагностическим картам результатов обучения и развития), награждаются грамотами ГОУ ДО ТО «ЦДОД».

Система оценки результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе предусматривает анкетирование родителей, обучающихся.

Оценочные материалы/ Методическое обеспечение

- опросник терминологии классической, народной, эстрадной, джазовой хореографии: раздел 2, 3 с 1 по 3 годы обучения
- тесты – раздел 3, 1-3 года обучения

Система оценочных материалов позволяет контролировать результат обучения, воспитания, развития обучающихся.

Методическое обеспечение

С целью достижения поставленной в программе цели и получения запланированного результата, с учетом индивидуальных особенностей и способностей детей педагог привлекает обучающихся к открытию новых знаний и включает их деятельность. Создавая проблемную ситуацию, вместе с детьми педагог определяет цель занятия. Приступая к разбору и разучиванию танца, педагог предлагает сначала прослушать музыку к нему, определить характер, стиль. Дети разучивают отдельные движения танца и лишь затем вся композиция. Главным приёмом в работе над танцем является развитие самостоятельности и инициативы у ребят, подчёркивание их индивидуальности. Педагог организует различные виды деятельности обучающихся, активно использует на занятиях средства искусства.

Занятие включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия.

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы; мотивация обучающихся к предстоящей деятельности; повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: разминочные упражнения стоя, сидя, лежа на полу; несложные прыжки; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем к занятию.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; изучение и совершенствование движений танцев; отработка композиций и т.д. Средства основной части занятия: упражнения на развитие технических и физических данных ребенка, грамотное освоение элементов классического, народного, эстрадного танцев, постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия.

Основные задачи: постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Педагог поощряет учебное сотрудничество между обучающимися, обучающимися и педагогом.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий анализ достигнутых на занятии результатов, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Объясняет, за что обучающиеся получили поощрение. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогают обучающимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии. Педагог учит детей оценивать свою деятельность на занятии и деятельность других обучающихся с использованием различных способов выражения своих мыслей, отстаивания собственного мнения и уважения мнения других.

Методы и формы работы педагога:

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы.

Внедрение таких современных педагогических и информационно - коммуникационных технологий, как: технология дистанционного обучения, личностно- ориентированного, развивающего обучения, дифференцированного обучения, информационно-коммуникационных технологий, здоровье сберегающих технологий, педагогики сотрудничества - способствует оптимизации образовательного процесса и повышению качества умений, навыков

обучающихся, направлено на формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности и самообразованию.

В случае введения дистанционной технологии обучения педагог через различные доступные цифровые платформы обеспечивает проведение ранее запланированных занятий.

Организует деятельность обучающихся с использованием различных форм, проводимых в режиме реального времени через мессенджеры, социальные сети, приложения; разрабатывает дистанционные курсы обучения, информирует родителей (законных представителей) обучающихся о добровольности участия в занятиях, ведет учет посещения обучающимися занятий и дистанционных активностей в объединении.

С целью установления обратной связи педагог обеспечивает возможность демонстрации обучающимися индивидуальных достижений в электронном формате: скриншоты, видеозаписи выполнения заданий, видеоролики и др.

Представляет к размещению на официальном сайте ГОУ ДО ТО «ЦДОД» и регулярно обновляет информацию о запланированных активностях и достижениях обучающихся в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Используемые методы, приемы и технологии обучения способствуют последовательной реализации компетентностно-деятельностного подхода: ориентированы на формирование у обучающихся компетенций осуществлять универсальные действия, личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные; рассчитаны на применение практико-ориентированных знаний, умений, навыков.

Используемая методика работы на занятии создает наиболее благоприятные возможности для развития физической активности, творческих способностей обучающихся.

Программа обеспечена различными методическими видами методической продукции.

Учебно-методический комплекс

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крылья».
2. Теоретический материал:
 - «Терминология в классическом танце»
 - «Балетные постановки различных балетмейстеров»
 - «Лексика в народной хореографии»
 - «Терминология народного танца»
 - «Известные ансамбли народных танцев»
 - «История возникновения джаза, модерна. Основные принципы джаз-модерна»
 - «Терминология в джаз-модерн танце»
 - «Различные техники в джаз-модерн танце»
 - «Объяснение образа танца и его эмоциональная подача»
 - «Основоположники модерна»
3. Методические пособия:
 - «Особенности процесса сочинения танца»
 - «Методика исполнения движений классического танца»

- «Методика исполнения движений народного танца»
- «Методика построения урока современного танца»
- 4. Записи музыкального сопровождения на срок реализации программы с возможностью использовать дополнительный музыкальный материал:
 - Классический урок;
 - Народный урок;
 - Музыкальное сопровождение по джазу, джаз-модерну, бродвей джазу;
- 5. Планы-конспекты открытых занятий:
 - «Постановка танца»;
 - «Показ танцевальных номеров»
- 6. Планы-конспекты мастер-классов:
 - «Работа с предметом(флажок)»
- 7. Дидактический раздаточный материал:
 - «Техника безопасности при выполнении упражнений у станка и на середине зала»;
 - «Правила техники поведения в кабинете хореографии»;

Список литературы

Для педагога:

1. Абасов, З.А. Традиционное и инновационное в современном российском образовании / З. А. Абасов // Философия образования. – Москва: 2005. - №9. - с.101-114.
- 2.Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова // – Санкт-Петербург.: Ланб, 2001.
- 3.Васильева, Т. Балетная осанка: Методическое пособие для преподавателей хореографических школ и школ искусств / Т. Васильева // - Москва :1993.
- 4.Ветлугина, Н. А. Музыкальное развитие ребенка Т. А. Ветлугина // - Москва.:1968.
- 5.Вихрева, Н. С. Экзерсис на полу / Н. С. Вихреева // - Москва.: МГАХ, 2004.
- 6.Володина, О.В. Самоучитель клубных танцев / О. В. Володина // - Ростов-на-Дону, 2015.
- 7.Гренлюнд, Н. В. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика / Н. В. Гренлюдин // - Санкт-Петербург.: Речь, 2014
- 8.Ладыгин, Л. А. Музыкальное оформление уроков танца Л. А. Ладыгин // – Москва., 1980.
- 9.Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать: Учебное пособие Т. В. Пуртова //– Москва.: Владос, 2013.
- 10.Пуртова, Т. В. Учите детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений СПО./ Т. В. Пуртова, А. В Беликова, О. С Кветная //– Москва.: Век информации, 2009.
- 11.Слуцкая, С.Л. Танцевальная мозаика / С. Л. Слуцкая // - Москва.: Линка – Пресс, 2016.
- 12.Ходоров, Д. Танцевальная терапия и глубинная психология / Д. Ходоров // - Москва.: Когито-центр, 2015.

13. Холл, Д. Лучшая методика обучения танцам / Д. Холл // - Москва.: 2013.
14. Шипилина, И.А. Хореография в спорте / И. А. Шипилина // – Москва.: 2010.

Для обучающихся:

15. Генералова, И.А. Мастерская чувств / И. А. Генералов // – Москва.: Просвещение, 2011.
16. Станиславский, К.Н. Работа актера над собой / К. Н. Станиславский // - Москва.: Искусство, 2013.
17. Ткаченко, Т. В. Народный танец / Т. В. Ткаченко // - Москва.: 1967.

Для родителей (законных представителей):

18. Конорова, Е. А. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства / Е. А. Конорова // – Москва.: 1998
19. Козлов, В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / В. В. Козлов, А. Е. Гришин // -Санкт-Петербург.: Речь, 2016.

Список электронных образовательных ресурсов

1. Феномен русского балета // spbcult.ru портал «Культура Петербурга» Санкт-Петербург, -2024. <https://www.osnmedia.ru/1000/russkij-balet-2/> (дата обращения 18.08.2025)
2. История балета Игоря Моисеева // www.moiseyev.ru – сайт Москва, 2024. <https://www.moiseyev.ru/ballet-history.html> (дата обращения 18.08.2025)
3. «Березка». Тайна плывущего шага // www.culture.ru сайт «Культура.РФ» - Москва, 2003-2024. <https://www.culture.ru/materials/104113/berezka-taina-plyvushego-shaga> (дата обращения 18.08.2025)
4. Щепина, К. С. Танец модерн и его яркие представители // multiurok.ru образовательный портал – [Б. м.], 2013- 2024. <https://multiurok.ru/files/tanets-modern-i-ego-iarkie-predstaviteli.html> (дата обращения 18.08.2025)
5. Скрынник, А.Н. История развития джаз-танца // nsportal.ru образовательная социальная сеть – [Б. м.], 2025. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2017/12/17/istoriya-razvitiya-dzhaz-tantsa> (дата обращения 18.08.2025)

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

11 листов
(оригинал листов)

Директор ГОУ ДО ТО «ЦДОД»

Ю.В.Грошев

