

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПОИСК»

ПРИНЯТО

На заседании Методического совета

Протокол от 10.03.2025 № 4

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 10.03.2025 № 37

МБУ ДО ЦДО «ПОИСК»
Директор МБУ ДО «ЦДО «Поиск»
цифровой подписью: МБУ ДО В.Н.Михуля
ЦДО "ПОИСК"
Дата: 2025.03.11
08:41:38 +05'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Современный танец»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Акбулатова Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г.Нефтеюганск, 2025г.

Пояснительная записка

Программа отвечает условиям обеспечения развития детей по обозначенным на уровне Нефтеюганска и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры приоритетным видам деятельности, способствует развитию детских и молодежных общественных инициатив.

Искусство хореографии вносит определенный вклад в художественно-эстетическое воспитание детей. Занятия танцами учат красоте и выразительности движений, формируют правильную осанку, развивают музыкальность и чувство ритма. Хореография оказывает комплексное воспитательное влияние на физическую и духовную культуру человека. Скромностью, вежливостью, чувством меры обладает не каждый взрослый человек. Танец оказывает большое влияние на формирование внутренней культуры человека, особенно ребенка, обучает правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения между людьми. Занятия танцем помогают воспитывать волевые качества и характер человека.

Танец - это источник эстетического удовлетворения. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радует точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные движения и па.

В танцевальном искусстве красота и совершенство форм неразрывно связано с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. С помощью классического танца, мы можем обеспечить такие условия для человеческой деятельности, которые помогают раскрыть ребенку его творческий потенциал и нравственные возможности личности.

Нормативно-правовое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года", Национальным проектом «Молодежь и дети», Федеральным проектом «Все лучшее детям»;

- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

- Федеральным законом Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 года N ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3628-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Государственной программой Ханты-Мансийского автономного округа Югры «Развитие образования» утверждённой постановлением Правительства Ханты-Мансийского автономного округа- Югры от 10.11.2023 № 550-п;

- Концепцией персонифицированного финансирования системы дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре от 23.07.2018;

- Приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 04.06.2016 №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» (с изменениями от 12.08.2022 № 10-П-1692, 23.08.2022 №10-П-1765, 04.07. 2023 №10-П-1649, 16.01.2025 №10-П-41).

Требования к квалификации педагога дополнительного образования

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, секции, студии без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу.

Уровень программы - базовый.

Направленность программы художественная.

«Хореография» по содержанию является художественно-эстетической; по функциональному предназначения – досуговой, учебно-познавательной и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самодеятельных коллективов, общедоступной.

Особенность программы состоит в том, что большая часть урока, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис и также предусмотрен отдельный блок сценическое движение, в котором по годам обучения расположены блоки: актерское мастерство и творческая деятельность.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. Данная программа является одним из элементов эстетического блока. Её направление реализует как духовно-нравственное, так и оздоровительное воспитание. Этот предмет помогает учащимся не только развивать навыки и умения, но получать социальные и общекультурные знания.

Содержание предмета взаимосвязано с содержанием предметов «Музыка», «Изобразительное искусство», «Театральная деятельность».

Новизна программы состоит в личностно ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому учащемуся все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей.

Цель программы: эстетическое развитие учащихся в процессе изучения основ хореографического искусства и развитие творческого потенциала ребенка, создание условий для личностного и профессионального самоопределения учащихся.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;
- формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).
- знакомство с предметом начальная хореография;
- знакомство с правилами здорового образа жизни;
- обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

- развитие творческих способностей обучающихся;
- развитие умений коллективной и творческой деятельности;
- развитие выразительности и музыкальности исполнения (умение передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев);
- развитие эмоционально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- привитие сценической культуры, воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание любви, уважения и бережного отношения к исконной культуре русского народа;
- воспитание уважительного отношения к национальным традициям других народов;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений.

Адресат программы 10-17 лет.

Учебный предмет изучается с учетом системного и последовательного освоения теоретических знаний, закрепленных практическими занятиями,

изучением танцевальных связок и публичного выступления. Так же, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных духовно-нравственных качеств личности для данного возраста.

В коллектив принимаются все желающие на основании заявления от родителей и медицинской справки. Группы формируются по возрасту.

Условия реализации программы

Обязательным условием зачисления обучающегося является наличие сертификата дополнительного образования.

Группы формируются по результатам входного контроля, в соответствии с учётом пожеланий родителей (законных представителей) на расписание занятий.

Количество учащихся в группе минимальное -10, максимальное -15.

Сроки реализации программы 9 месяцев (144 часов).

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом на перемену 10 минут.

Форма занятий—очная групповая, с применением дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Обучающие:

-формирование необходимых исполнительских знаний, умений и навыков;

-формирование знаний о здоровом образе жизни (сохранение здоровья, режим дня, гигиена).

-знакомство с предметом начальная хореография;

-знакомство с правилами здорового образа жизни;

-обучение понятиям: характер музыки, темп, ритм.

Развивающие:

-развитие творческих способностей обучающихся;

-развитие умений коллективной и творческой деятельности;

- развитие выразительности и музыкальности исполнения (умение передать характер, стиль и манеру исполнения различных народных танцев);
- развитие эмоционально-волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- привитие сценической культуры, воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание любви, уважения и бережного отношения к исконной культуре русского народа;
- воспитание уважительного отношения к национальным традициям других народов;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений.

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Для оценки уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Входной контроль определяет готовность обучающихся к обучению по конкретной программе и проводится в форме тестирования.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме выставки, педагогического наблюдения и самоанализа.

Промежуточная аттестация проводится в октябре– ноябре в форме проектной работы.

Итоговая аттестация проводится по завершению всего объема дополнительной общеобразовательной программы в форме тестирования.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.

Учебный план

N п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контро ля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1: База современной хореографии					
1.	Гимнастика	44	4	40	Просмотр
2.	Партнеринг	10	4	6	Просмотр
3.	Азбука танцевальных движений	8	2	6	Просмотр
4.	Промежуточная аттестация	4	-	4	Отчетный концерт
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Анализ проделанной работы
	Всего	68	10	58	
Модуль 2: Современный танец					
1.	Стили современной хореографии	12	6	6	Просмотр
2.	Постановочная деятельность	10	2	8	Просмотр

3.	Танец	48	-	48	Просмотр
4.	Итоговая аттестация	4	-	4	Отчетный концерт
5.	Итоговое занятие	2	-	2	Просмотр номеров
	Всего	76	8	68	
	Итого:	144	18	126	

Календарный учебный график

№ п/п	Число/ Месяц	Время провед ения заняти я	Форма занятия	Кол -во час ов	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1	-	-	групповая	2	Вводное занятие	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
2	-	-	групповая	2	Комбинация в паре №1	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
3	-	-	групповая	2	Упражнение для стоп	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
4	-	-	групповая	2	Упражнение для выворотности	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
5	-	-	групповая	2	Силовые упражнения для мышц живота	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
6	-	-	групповая	2	Силовые упражнения для мышц спины	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
7	-	-	групповая	2	Упражнения на гибкость вперед	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
8	-	-	групповая	2	Упражнение для выворотности	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный

9	-	-	групповая	2	Силовые упражнения для мышц спины	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
10	-	-	групповая	2	Упражнения на гибкость вперед	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
11	-	-	групповая	2	Упражнения для гибкости паха.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
12	-	-	групповая	2	Упражнения для гибкости всего тела.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
13	-	-	групповая	2	Гимнастическая комбинация.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
14	-	-	групповая	2	Гимнастическая комбинация №2.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
15	-	-	групповая	2	Продолжение.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
16	-	-	групповая	2	Гимнастическая комбинация №3.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
17	-	-	групповая	2	Гимнастическая комбинация №4.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
18	-	-	групповая	2	Совмещение комбинаций.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
19	-	-	групповая	2	Комбинация в паре.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
20	-	-	групповая	2	Комбинация в паре №2.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
21	-	-	групповая	2	Совмещение парных	МБУДО ЦДО	Наглядный, практический

					комбинаций.	«Поиск»	, словесный
22	-	-	групповая	2	Растяжка.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
23	-	-	групповая	2	Партнеринг	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
24	-	-	групповая	2	Повторение	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
25	-	-	групповая	2	Комбинация в паре №5	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
26	-	-	групповая	2	Комбинация в паре №6	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
27	-	-	групповая	2	Совмещение комбинации.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
28	-	-	групповая	2	Ритмическая разминка.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
29	-	-	групповая	2	Лексика.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
30	-	-	групповая	2	Кросс	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
31	-	-	групповая	2	Партерная пластика.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
32	-	-	групповая	2	Просмотр номера.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
33	-	-	групповая	2	Отчетный концерт.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
34	-	-	групповая	2	Итоги учебного	МБУДО	Наглядный,

					года.	ЦДО «Поиск»	практический , словесный
35	-	-	групповая	2	История Хип – хопа.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
36	-	-	групповая	2	Хаус.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
37	-	-	групповая	2	Диско.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
38	-	-	групповая	2	Модерн.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
39	-	-	групповая	2	Джаз.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
40	-	-	групповая	2	Контемп.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
41	-	-	групповая	2	Танцевальная связка.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
42	-	-	групповая	2	Танцевальная комбинация.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
43	-	-	групповая	2	Схема изучения танца 1.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
44	-	-	групповая	2	Схема изучения танца 2.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
45	-	-	групповая	2	Схема изучения танца 3.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
46	-	-	групповая	2	Связка №1	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный

47	-	-	групповая	2	Повторение связки №1	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
48	-	-	групповая	2	Новая связка №2.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
49	-	-	групповая	2	Повторение связки №2	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
50	-	-	групповая	2	Новая связка №3.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
51	-	-	групповая	2	Совмещение	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
52	-	-	групповая	2	Повторение	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
53	-	-	групповая	2	Связка №4.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
54	-	-	групповая	2	Повторение связки №4	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
55	-	-	групповая	2	Постановка номера.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
56	-	-	групповая	2	Продолжение постановки номера	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
57	-	-	групповая	2	Готовый танец.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
58	-	-	групповая	2	Повторение готового танца	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический , словесный
59	-	-	групповая	2	Танец под музыку	МБУДО ЦДО	Наглядный, практический

						«Поиск»	, словесный
60	-	-	групповая	2	Репетиция на сцене	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
61	-	-	групповая	2	Завершение постановки танца	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
62	-	-	групповая	2	Связка №5	МБУДО ЦДО «Поиск»	Выступление, просмотр
63	-	-	групповая	2	Связка №6	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
64	-	-	групповая	2	Связка №7	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
65	-	-	групповая	2	Совмещение связок	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
66	-	-	групповая	2	Связка №8.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
67	-	-	групповая	2	Связка №7 и №8.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
68	-	-	групповая	2	Танцуем на сцене.	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
69	-	-	групповая	2	Джаз связка .	МБУДО ЦДО «Поиск»	Наглядный, практический, словесный
70	-	-	групповая	2	Просмотр номера	МБУДО ЦДО «Поиск»	Просмотр
71	-	-	групповая	2	Отчетный концерт	МБУДО ЦДО «Поиск»	Просмотр
72	-	-	групповая	2	Итоги учебного	МБУДО	Выступление,

					года	ЦДО «Поиск»	отчетный концерт
--	--	--	--	--	------	----------------	---------------------

Содержание

Модуль 1: База современной хореографии

Раздел 1. Гимнастика.

1.1 Тема. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой. Техника безопасности. Основная цель и задача направления.

1.2 Тема Комбинация в паре №1.

Практика: Изучение новой комбинации. Танцуем под музыку.

1.3 Тема. Упражнение для спот.

Теория: Изучение упражнений с педагогом.

Практика: Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции. Лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, сократить по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная 1 позиция), вытянуть стопы по 1 позиции.

1.4 Тема. Упражнения на выворотность.

Теория: Рефлексия. Изучение следующих упражнений.

Практика: Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

1.5 Тема. Силовые упражнения для мышц живота

Практика: Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

1.6 Тема. Силовые упражнения для мышц спины.

Теория: Рефлексия. Изучение следующих упражнений.

Практика: "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища. "Лодочка". Перекаты на животе вперед

и обратно. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4)."Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе.

1.7 Тема. Упражнения на гибкость вперед

Практика: "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы."Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

1.8 Тема. Упражнения на выворотность.

Практика: Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в "Лягушка": а) сидя, б) лежа на спине, в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса.

1.9 Тема. Силовые упражнения для мышц живота

Практика: Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз. "Уголок" из положения - сидя, колени подтянуть к груди. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

1.10 Тема. Упражнения на гибкость вперед

Практика: "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы."Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор

согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах). Наклон вперед прогнувшись, кисти на плечах, локти отведены в стороны, взгляд перед собой.

1.11 Тема. Упражнения для гибкости паха.

Практика: Делаем упражнения «бабочка», «лягушка». Разминка всего тела.

1.12 Тема. Упражнения для гибкости всего тела.

Практика: Все изученные упражнения выполняем для гибкости всего тела. Последовательно от головы до ног.

1.13 Тема. Гимнастическая комбинация.

Практика: Выполняем гимнастическую комбинацию на 4 элемента.

1.14. Тема. Гимнастическая комбинация №2.

Практика: Выполняем гимнастическую комбинацию на 8 элементов.

1.15 Тема. Продолжение.

Практика: Разминка, растяжка. Совмещение комбинаций в одну.

1.16 Тема. Гимнастическая комбинация №3.

Практика: Выполняем гимнастическую комбинацию на 8 элементов.

1.17 Тема. Гимнастическая комбинация №4.

Практика: Выполняем гимнастическую комбинацию на 4 элементов.

1.18. Тема. Совмещение комбинаций.

Практика: Совмещаем гимнастические комбинации №3 и №4.

1.19 Тема. Комбинация в паре.

Практика: Новая комбинация в паре. Разминка, Растяжка.

1.20 Тема. Комбинация в паре №2.

Практика: Новая комбинация в паре. Разминка, Растяжка.

1.21. Тема. Совмещение парных комбинаций.

Практика: Обе связки совмещаем. Под музыку.

1.22. Тема. Растяжка.

Практика: Делаем растяжку на все тело.

Раздел 2. Партнеринг.

2.1. Тема. Партнеринг.

Теория: Определение что такое партнеринг. Изучение упражнения на партнерство.

Практика: Делимся на пары, делаем связку в паре. Изучение новой комбинации в паре.

2.2 Тема. Повторение.

Теория: Рефлексия, наглядность упражнения.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторяем ранее изученную связку в паре. Меняем партнера, пробуем комбинацию повторить, подстроиться под партнера.

2.3 Тема. Комбинация в паре №5.

Практика: Изучение новой комбинации. Танцуем под музыку.

2.4. Тема. Комбинация в паре №6

Практика: Изучение новой комбинации. Танцуем под музыку.

2.5 Тема. Совмещаем комбинации.

Практика: Совмещаем все комбинации, пробуем танцевать под музыку, чувствуя ритм и своего партнера.

Раздел 3. Азбука танцевальных движений

Тема.3.1 Ритмическая разминка.

Теория. Теоретические основы хореографических движений. Хореографические термины.

Практика. Ритмическая разминка: комплекс упражнений, рассчитанный на разминку, растяжку и разогрев необходимых групп мышц. Отличается от многих разминок тем, что выполняется под музыку, т.е. изучение танцевальных элементов начинается уже в разминке.

Изучаемые элементы разминки:

- Движения головы. Соединение движений головы с движениями других центров.
- Плечи: комбинация из движений, изученных ранее, разные по ритму комбинации.

- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскостях, соединение в комбинации движений.
- Контракция.
- Прыжки.

Тема 3.2 Лексика.

Практика: изучение основных движений hip-hop (хип-хоп). Упражнения выполняются по тем же разделам, что и разминка, с координацией всех центров. Усложняются прыжки и вращения.

- Hip lift - полукруги и круги одним бедром.
- V-положения рук, jerk position.
- А-Б-В-положения рук.
- Комбинации из движений, изученных ранее, соединение с шагами.
- Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещением в пространстве.
- Tilt в сторону, вперед, с работающей ногой, открытой на 90° и выше.
- Упражнения стэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
- Приставной шаг (steptouch).
- «Виноградная лоза» (grapevine).
- V-шаг (V-step).

Тема.3.3 Кросс

Практика: передвижение в пространстве.

- Вращение как способ передвижения в пространстве.
- Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
- Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.
- Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.
- Понятие «кач» как основа пластической характеристики хип-хопа.
- Движения рук (сгибания в плечевом, локтевом, кистевом суставах).
- Броски ног в различные направления с наклоном корпуса в противоположную сторону.

- Соскоки по выворотным и завернутым позициям на всей стопе и на полупальцах.
- Переходы из параллельных позиций ног в широкие выворотные и «in» позиции.
- Прыжки с раскрытием ног и поворотами в воздухе.

Тема.3.4.Партерная пластика.

Практика: Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Все многочисленные упражнения этого метода подразделяются на активные и пассивные. К активным относятся маховые (всевозможные вращения и махи звеньев тела в различных направлениях), фиксированные (различные наклоны, повороты, прогибание) при закрепленных звеньях тела и статические движения (удержание звеньев тела в положении максимальной амплитуды). Пассивные упражнения на гибкость выполняются с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения.

В первый год обучения подростки учатся выполнять такие упражнения, как:

- «Шпагат».
- «Бабочка».
- «Мостик».

Раздел 4. Промежуточная аттестация.

4.1. Тема. Просмотр номера.

Практика: В концертном зале показываем готовый номер.

4.2. Отчетный концерт.

Практика: В актовом зал проводится отчетный концерт для родителей.

Раздел 5. Итоговое занятие первого полугодия.

5.1. Тема. Итоги учебного года.

Модуль 2. Современная хореография.

Раздел 1. Стили современной хореографии.

Тема.1.1. История Хип –хопа.

Теория. Изучения стиля хип-хоп. Происхождение. Определение. История.

Тема.1.2.Хаус.

Теория. Изучения стиля. Происхождение. Определение. История.

Тема.1.3.Диско.

Теория. Изучения стиля. Происхождение. Определение. История.

Тема.1.4.Модерн.

Теория. Изучения стиля. Происхождение. Определение. История.

Тема.1.5.Джаз.

Теория. Изучения стиля. Происхождение. Определение. История.

Тема.1.6.Контемп.

Теория. Изучения стиля. Происхождение. Определение. История.

Раздел 2. Постановочная деятельность

Тема 2.1. Танцевальная связка.

Практика. В первый год обучения учащиеся **узнают** такие понятия, как:

Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений (3-5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Тема. 2.2 Танцевальная комбинация.

Теория: Танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1-2 восьмерки.

Практика: Совмещаем ввязки и делаем комбинацию.

Тема 2.3 Схема изучения танца 1.

Практика: Танец учится «на счет», с каждым разом ускоряя темп. Затем, включается музыка, и счёт тактов ложится на музыку. В группе, занимающейся до года, практикуется изучение коротких (в основном на 8

счетов) связок TopRoking'a, и элементами из более лёгких стилей StreetDance'a и Hip-Hop'a.

Тема 2.4 Схема изучения танца 2.

Практика: Изучение и запоминание новых элементов. После танца, уделяется внимание изучению новых элементов. В данном случае, применяется индивидуальный подход к каждому ученику. Что учить дальше, на этом этапе, определяется личными качествами ученика.

Тема 2.5 Схема изучения танца 3.

Практика: Дополнение – это обязательное условие закрепления пройденного материала, состоит из попыток соединить новый материал со всем, пройденным до этого, материалом.

Прохождение связок, отработка кусочков и повторение движений под индивидуальным контролем педагога.

Раздел 3. Танец.

3.1 Тема. Связка №1.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №1.

3.2 Тема. Повторении связки №1.

Теория. Рефлексия.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторение связки с прошлого урока.

3.3. Тема. Новая связка №2.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №2.

3.4.Тема. Повторении связки №2.

Теория. Рефлексия.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторение связки с прошлого урока.

3.5 Тема. Новая связка №3.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №3.

3.6 Тема. Совмещение.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Совмещение связок в одну комбинацию. Танцуем под музыку. Пробуем ускорять темп.

3.7 Тема. Повторение.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Повторение комбинации с прошлого урока. Ускоряем темп.

3.8 Тема Связка №4.

Практика: Изучение новой связки.

3.9 Тема. Повторение связки №4

Практика: Повтор связки.

3.10. Тема. Постановка номера.

Практика: Совмещаем все связки.

3.11. Тема. Продолжение постановки номера.

Практика: Разминка. Ставим номер. Танцуем под музыку.

3.12. Тема. Готовый танец.

Практика: Разминка. Танцуем под музыку.

3.13.Тема. Повторение готового танца.

Практика: Разминаемся, повторяем танец. Танцуем под музыку.

3.14.Тема. Танец под музыку.

Практика: Танцуем полный танец под музыку. Разминаемся, растягиваемся.

3.15. Тема. Репетиция на сцене.

Практика: Разминка. Под музыку прогон танца на сцене.

3.16 Тема. Завершение постановки танца.

Практика: Танцуем танец полностью под музыку. Разминка, растяжка.

3.17 Тема. Связка №5.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №5.

3.18 Тема Связка №6.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №6.

3.19 Тема Связка №7.

Теория: Рассмотрение некоторых новых танцевальных элементов и упражнений.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №7.

3.20 Тема. Совмещение связок.

Практика: повторяем комбинации. Совмещаем под одну музыку.

3.21 Тема Связка №8.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Учим связку №8.

3.22 Связка №7 и №8.

Практика: Разминаемся, растягиваемся. Совмещаем, танцуем под музыку.

3.23 Танцуем на сцене.

Практика: Все выученные связки соединяем в комбинацию и пробуем танцевать на сцене под музыку.

3.24.Тема. Джаз связка.

Практика: Ставим движения, учим связку.

Раздел 4. Итоговая аттестация.

4.1. Тема. Просмотр номера.

Практика: В концертном зале показываем готовый номер.

4.2. Отчетный концерт.

Практика: В актовом зал проводится отчетный концерт для родителей.

Раздел 5. Итоговое занятие.

5.1. Тема. Итоги учебного года.

Воспитание

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе объединения, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения в танце, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают 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.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей): мастер-классов, выставок. Итоговые мероприятия: выставки, презентации проектов.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются 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 среднего 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.

3.Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в объединении, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации

программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы

МОДУЛЬ	СЕНТЯБРЬ	
	Образовательные мероприятия	
Гражданское воспитание	09.2025	Конкурс рисунков #МЫПРОТИВТЕРРОРА
Приобщение детей к культурному наследию	09.2025	Организация участия в программе популярных культурных мероприятий среди молодёжи «Пушкинская карта»
МОДУЛЬ	ОКТЯБРЬ	
	Образовательные мероприятия	
Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	10.2025	Беседа-викторина «Труд- основа моей жизни» в рамках Российского движения детей и молодёжи
Физическое воспитание	10.2025	Лекторий «Мониторинг социальных сетей»
Информирование культуры здоровья		
Экологическое воспитание	10.2025	ART-выставка от объединения «Разноцветная палитра»

МОДУЛЬ	ДЕКАБРЬ	
Популяризация научных знаний среди детей	Образовательные мероприятия	
	12.2025	Организация выставки новогодних поделок «Новогодний парад фантазий»
Духовное и нравственное воспитание детей на основе Российских традиционных ценностей	12.2025	Организация и проведение новогодних утренников «В ритме Нового года»
Экологическое воспитание	12.2025	Новогодняя выставка из бросового материала «Парад Ёлок»
МОДУЛЬ	ЯНВАРЬ	
	Образовательные мероприятия	
	01.2026	Акция «Будем птицам помогать нашу зиму зимовать!»
Экологическое воспитание	01.2026	Эко-акция «ЭкоМир - Живи Здорово!» в рамках Российского движения детей и молодежи «Движение Первых»
МОДУЛЬ	ФЕВРАЛЬ	
Популяризация научных знаний среди детей	Образовательные мероприятия	
	02.2026	Конкурс рисунков «Техномобиль XXI века для юного человека»
Гражданское воспитание	02.2026	Тематический час «России верные сыны» Ко дню памяти о россиянах, исполняющих свой служебный долг за пределами Отечества. в рамках Российского Движения детей и молодежи «Движение Первых»
Патриотическое воспитание и формирование региональной идентичности	02.2026	Онлайн марафон-поздравление мужчин с Днём защитника Отечества
Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	02.2026	Цикл бесед по теме трудового воспитания. «Только ребёнок, который умеет и любит трудиться, сможет во взрослой жизни состояться в профессии, в семье, В социуме»

МОДУЛЬ	МАРТ	
	Образовательные мероприятия	
Патриотическое воспитание и формирование региональной идентичности	03.2026	Акция «Я-Гражданин России» 2025
Приобщение детей к культурному наследию	03.2026	Досуговая программа «Досуг. Общение. Творчество»
Экологическое воспитание	03.2026	Игра-викторина «Экология и культура-будущее России»
МОДУЛЬ	АПРЕЛЬ	
	Образовательные мероприятия	
Популяризация научных знаний среди детей	04.2026	«Космос ближе, чем ты думаешь». Выставка творческих работ, посвященных Международному Дню космонавтики
МОДУЛЬ	МАЙ	
	Образовательные мероприятия	
Патриотическое воспитание и формирование региональной идентичности	05.2026	Праздничные мероприятия, посвященные Дню Победы «Мы помним, мы гордимся!
	05.2026	Всероссийская акция "Георгиевская ленточка"
	05.2026	Акция #ОкнаПобеды
Физическое воспитание и Формирование культуры здоровья	05.2025	Акция«Безопасноедетство-лето2024»
Приобщение детей к культурному наследию	05.2026	Заккрытие творческого сезона «Слёт победителей»

Методическое обеспечение

-Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

-Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.

- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

-Метод практического обучения, где в учебно - тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Дидактическое обеспечение:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- качественное освещение в дневное и вечернее время;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

Техническое обеспечение

Средства и материалы:

- тренировочная форма
- джазовки, балетки, чешки или носочки;
- вода.

Оборудование:

- станки;
- мягкие коврики гимнастические;
- зеркала;
- концертный зал (сцена);
- музыкальная аппаратура.

Интернет-ресурсы

- Т. Барышникова «Азбука хореографии». Айрис пресс «Рольф»
Москва 1999г.
- А.Я. Ваганова «Основы классического танца». Санкт-Петербург 2002г.
- Г. Я. Власенко «Танцы народов Поволжья». Издательство «Самарский университет» 1992г.
- Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца» ГИЦ «Владос»
Москва 2002г.
- М.Я. Жорницкая «Танцы народов севера». Москва «Советская Россия»
1988г.
- Захаров Р. Сочинение танца.-М.:Искусство,1983.-237с.
- Красовская В. Ваганова.-Л.:Искусство,1989.-223с.
- С.И. Мерзлякова «Фольклор – музыка – театр» ГИЦ «Владос»
Москва 1999г.
- Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная«Учите детей танцевать»
Гуманитарный издательский центр «Владос» Москва 2003г.
- «Танцуем, играем и поем». Молодежная эстрада 1-2000г.
- «Учимся танцевать» шаг за шагом. «Попурри» Минск 2002г.
- Холл Д. Уроки танцев.-М.:АСТ:Астрель,2009.-409с.