Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»
от «14» августа 2026 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДДТ
«РАДУГА»
_____ Т.Н.Стаценко
Приказ № 82-о
от «14» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности

Образцовый ансамбль современной и народной хореографии «Метеоритм»

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Егорова Анастасия Олеговна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2026

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет художественную направленность, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. ПостановлениеГлавного государственного санитарного врача Российской Федерации от28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403)..
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
16. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
19. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи», 2025.
20. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».
21. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

В период роста детского организма занятие хореографией актуальны как для самих девочек и мальчиков, так и для их родителей,

озабоченных гармоничным развитием своих детей. Так как, являясь составной частью общего художественно- эстетического воспитания, занятия хореографией способствуют не только музыкально-эстетическому, но и общему развитию детей, влияют на развитие интеллекта, физических данных, помогают становлению детей в сферах коммуникации и социализации. Поэтому обучение детей хореографии - это не только передача ученику определенных танцевальных навыков, но и воспитание характера, личности, их духовное развитие. Программа является долговременной. Планомерные систематические тренировки с постепенно возрастающей нагрузкой развивают мышцы, укрепляют связки, придают гибкость, подвижность суставам. У детей вырабатывается правильная осанка, походка, исправляются физические недостатки. Под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. Во время выполнения движений детьми активно формируются нравственно - волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержка, смелость. Обогащается эмоциональное состояние детей. Они испытывают чувство радости, подъема от выполнения новых, трудных и интересных упражнений. Танцы развивают естественную грацию, музыкальность, ритмичность, выразительность и артистичность. С первых шагов в ансамбле ребенку прививается серьезное и ответственное отношение к работе, понимание, что без труда, без преодоления себя, ничего в жизни не добиться. Дети учатся дорожить временем, помогать другому. В результате у детей проявляется устойчивый интерес к занятиям хореографией, привычка к организации своего досуга, к работе в коллективе.

Актуальность определяется поиском продуктивных педагогических методик, способных успешно формировать творческие

навыки обучающихся, что особенно важно в связи с возрастанием требований к современной личности.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что, основана на потребности детей в детстве и самовыражении. На занятиях не просто изучаются основы хореографического искусства, а каждое движение имеет смысл – это первое, что разбирается с обучающимися. Танец – игра включает в себя не только предметы, но и стихотворное дополнение к упражнениям. Данная программа является востребованной:

1. Для творческого развития детей, их личностного роста и нравственного совершенствования в процессе занятий хореографией (осанки, развитие выворотности, гибкости позвоночника, танцевального шага, эластичность связочного аппарата, способность к прыжкам, способность к вращениям, баланс – способность сохранять равновесие, пропорциональный мышечный покров, тонус мышц, умение пользоваться дыханием).

2. Развитию способности к созданию художественного образа, что связано с развитием воображения, творческой индивидуальности, художественно – эстетического восприятия, эмоциональной отзывчивостью на музыку, музыкальности, ритмичности, образного мышления, актерского мастерства, с выбором хореографического стиля и сочинением хореографических композиций, с созданием сценического образа с помощью костюма, грима, прически.

3. Изучению хореографических стилей (изучение техники танца модерн, освоение техники джазового танца, танца хип – хоп, брейк-стойки, элементы акробатических движений и трюков, освоение основ русской классической хореографии, народного и фольклорного танца, свободной пластики и импровизационного танца).

Теория рассматривает такие понятия как: простота, ясность, порядок, выразительность, скорость, форма, направление, направленная напряженность, сила, место, ориентация, понятие веса (в композиционном смысле слова), центра композиций, «арка», влияние цвета на вес, секреты

правой и левой стороны сценического пространства, направленность диагоналей, точек балетного класса и т.д.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься хореографией и танцами предъявляя посильные требования в процессе обучения, дает возможность заняться хореографией без специального отбора обучающихся, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат общеразвивающей программы*:* обучающиеся 5 - 18 лет, желающие заниматься современной хореографией. Для начала занятий в объединении специальной подготовки не требуется. Учебные группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет, 8-12, 13-15, 16-18 от 10 до 15 человек в группе.

Характеристика обучающихся по программе

Обучающиеся в возрасте 5-7 лет располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач. В этом возрасте закрепляются и развиваются основные характеристики познавательных процессов: восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь. Комплексный подход к особенностям психофизического развития данной возрастной категории: высокому уровню активности, повышенной работоспособности, быстрой утомляемости, предусматривает частую смену деятельности с использованием элементов импровизации, созданием ситуации игры.

В возрасте от 8-12 лет активно идёт процесс познавательного развития. Подростки и юноши уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом.

Особенно заметным в эти годы становится рост сознания и самосознания детей, представляющий собой существенное расширение

сферы осознаваемого и углубление знаний о себе, о людях, об окружающем мире.

Подростки 13-18 лет могут длительное могут длительное время удерживать внимание, быть в состоянии переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы.

Доверие взрослого весьма импонирует подростку, так как в этом случае удовлетворяется его потребность быть и казаться взрослым, выполнить какую-либо работу вполне самостоятельно.

Режим занятий - продолжительность одного академического часа – для дошкольников, 5-6 лет, 30 минут, для 7-18 лет - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий и объём: обучение проводится в форме групповых теоретических и практических занятий в объеме 136 ч. (первый год обучения) и 144 ч. (второй и последующие года обучения) два раза в неделю по два академических часа. Качество знаний, умений и практических навыков обучающихся выявляются на занятии-контроле и показах. При подготовке к занятию необходимо учитывать такие факторы, как:

- объём материала;
- степень его сложности;
- особенности класса, как исполнительского коллектива.

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания;
- наметить примеры (составить комбинации) для совершенствования накопленных знаний;

- определить музыкальный материал для каждой части занятия (размер и характер музыкального сопровождения, как к новым движениям, так и к закреплению пройденного материала).

При проведении занятия целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

На практических занятиях очень важно:

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;

- обращать внимание обучающихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;

- равномерно распределять физическую нагрузку в течении всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки;

- чередовать работу различных групп мышц, развивать внимание и осознанный контрольза работой мышц;

- соотносить темпы выполнения отдельных заданий;

- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

Требования к музыкальному оформлению занятия.

Срок освоения программы – 5 лет.

Уровневость:

Подготовительный **стартовый** и основной тренировочный комплекс включает упражнения, выполняющиеся сидя и лежа, либо на коленях. Необходимость данной работы заключается в том, чтобы дать определенную нагрузку мышцам спины, таза, ног. Основной комплекс также включает упражнения на «сжатие», выгибание, расслабление (концентрация и релаксация). В процессе занятий большинство танцевальных движений постоянно усложняется и совершенствуется добавлением новых, более сложных шагов и элементов.

После освоения основного тренировочного комплекса – стартовой точки для всей последовательности движений, следует этап тренировок

развития, а затем уже переход к работе над раскрытием индивидуальных способностей детей.

Базовый тренировочный комплекс включает в себя центрирование, гравитацию, равновесие, позу, жест, ритм, движение в пространстве, дыхание.

1. Центрирование – это расположение в центре или управление чувством центра собственного тела.

2. Гравитация: сила тяготения – второй элемент, сила, которая удерживает вас на земле. С этой силой необходимо научиться работать, потому что она постоянно препятствует движению.

3. Равновесие – это больше чем способность балансировать на одной ноге. В танце цель – достичь и удерживать внутреннее равновесие всего тела. Это напряжение взаимной поддержки между всеми частями, которые по-новому удерживает целое вместе.

4. Поза или линия тела тесно связана с тремя предшествующими элементами и автоматически формируется или исправляется, как только эти элементы будут развиты.

5. Жест вовлекает использование тела, как выразительный инструмент для передачи чувств и мыслей, а рисунок движения.

6. Ритм – это нечто, что есть у каждого, хотя многие не знают или не чувствуют этого. Мы проживаем свои жизни в соответствии со сложным взаимодействием циклов и ритмов. Наше сердце бьется в одном ритме, легкие расширяются – в другом. Обретение чувства ритма – прежде всего результат внимания.

7. Движение в пространстве. Когда мы танцуем, то должны знать пространство вокруг себя, измерять пространство точным глазом.

8. Дыхание. Правильное дыхание является решающим в танце не только потому, что оно обеспечивает обогащение организма кислородом, но также потому, что придает движению плавность и гармонию. Движение с

«дыханием» имеет контролируемую и определенную продолжительность во времени.

Продвинутый уровень:

В процессе обучения широко используются:

1. Этюды на освоение сценического пространства (сольные и групповые).

2. Этюды на развитие актерских способностей

3. Работа по освоению классического танца.

4. Работа с предметами (инновации).

На 4-5 году *обучения* экзерсис (разминка у станка) занимает меньше времени (не более 30 минут).

Основной формой образовательного процесса в ансамбле являются занятия, которые носят групповой, индивидуальная и индивидуально-групповой характер.

Виды занятий:

Материал программы осваивается обучающимися на занятиях различных типов:

1.Учебно – тренировочное практическое занятие.

2. Постановочная работа (постановка танца).

3. Репетиция концертных композиций.

4. Концертная деятельность (конкурсы, фестивали, чемпионаты).

5. Открытое показательноезанятие (класс – концерт).

6. Мастер – классы.

7. Посещение спектаклей.

Формы подведения результатов:

1.Учебно – тренировочное практическое занятие.

2. Постановочная работа (постановка хореографических зарисовок и комбинаций по возможности самих учащихся).

3. Репетиция концертных композиций.

4. Концертная деятельность (конкурсы, фестивали, чемпионаты).

5. Открытое показательноезанятие (класс – концерт).

6. Показательные мастер – классы.

7. Фото и видео отчёт.

Содержание программы выстроено по кольцеобразной схеме, по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего. Для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста разработан подготовительный курс с учетом их психологического и физического развития.

Перечень форм обучения*:* групповая.

Перечень видов занятий: практические занятия, занятия в игровой форме на импровизацию и воображение, конкурсные выступления, открытые занятия.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: самостоятельные работы в формате «день самоуправления» (когда дети после пройденной темы или блока занятий, проводят занятия сами вместо педагога, сменяя друг друга по очереди, в присутствии и под присмотром педагога), открытое занятие, конкурсные выступления, беседа.

1.1. Цель, задачи общеразвивающей программы

Цель общеразвивающей программы **-** формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии.

Задачи:

Обучающие:

- обучать детей приемам самостоятельной и коллективной работе, самоконтроля и взаимоконтроля;

- обучать детей приемам актерского мастерства;

- обучать навыкам правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.

Развивающие:

- развивать физические данные ребенка, улучшать координацию движений;

- развивать музыкально-ритмические навыки;

- развивать активность и самостоятельность в общении;

- формировать творческое мышление детей средствами хореографии.

Воспитательные:

- поддержать интерес к танцевальному искусству;

- воспитывать волевые качества личности: стремление к победе, трудолюбие, целеустремленность, выносливость, настойчивость, дисциплинированность, организованность, ответственность;

- воспитывать в обучающихся навыки взаимодействия и сотрудничества.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план первого года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Ритмика и танец	40			
1.	Основные позиции танца.	8	1	7	Прослушивание музыки в позиции
2.	Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей, мелкая моторика пальцев рук (теннисные шарики).	15	2	13	Показ упражнений обучающимися. Игровая форма контроля
3.	Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды с изучением основ хороводного перестроения.	11	1	10	Игровая форма контроля
4.	Азбука музыкального движения.	6	2	4	Прохлапывание и протапывание музыкального ритма обучающимися
	Танец модерн	25			
1.	Основные понятия танца модерн.	5	1	4	Показ упражнений обучающимися
2.	Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей.	15	1	14	Показ упражнений обучающимися
3.	Танцевальные комбинации по специфике танца модерн.	5	1	4	Игровая форма контроля
	Джазовый танец	25			
1.	Основные элементы джазового танца.	13	2	11	Показ упражнений обучающимися
2.	Специальные танцевально-игровые комбинации.	12	2	10	Игровая форма контроля
	Сценический образ	14			
1.	Элементы актерского мастерства.	5	1	4	Игровая форма контроля
2.	Танцевальная импровизация.	9		9	Показ танцевальных упражнений и пластики обучающимися при смене музыки
	Творческая концертная деятельность	22			
1.	Постановка танцевальных номеров.	10	1	9	Концерты, конкурсы, открытые занятия
2.	Репетиционный процесс.	8		8	Видеозаписи, обработка отснятого материала
3.	Участие в концертах и конкурсах.	4		4	Дипломы,Грамоты,Победы. Открытое занятие
	Итого:	136	15	121	

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

Обучение детей первого года обучения начинается с упражнений по ориентировке в пространстве: коллективно – порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально – ритмическое развитие обучающихся.

1. Ритмика и танец.

1.1.Основные позиции танца: I, VI, II – позиции ног. Игровая подготовка к позициям рук. Основное положение: руки на пояс. Изучение позиций и положений рук, ног, головы, корпуса.

1.2. Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей. Упражнения для стоп «Клюв – утюг»; для нижней выворотности «Покажи каблучок»; для верхней выворотности: «Бабочка», «Йога», «Петушок», «Французская лягушка», для поясничной гибкости: «Гусеница», «Лягушка», «Качалка», «Корзинка», «Рогалик»; стойка на коленях для подлопаточной гибкости; для растяжки шага: «Ножка за ушком», «Моя ножка – любимая».

1.3. Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды. Разучивание танцевальных элементов в развитии: смена позиций, смена ракурсов, полуповороты, смена рисунка, полупальцы, координирование (в игре).

1.4.Азбука музыкального движения. Теория: Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры 2/4, 4/4,3/4. Целая нота и половинка. Пауза. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная. Практические занятия: Маршировка в темпе и ритме музыки: шаг на мосте, вокруг себя по точкам класса, вправо, влево. Пространственно – музыкальные упражнения: повороты вправо – влево, продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево), движение по диагонали, изменение рисунка на подскоках. Подскоки с хлопками на разный счет, выделение сильной и слабой доли, прохлапывание целой и половинки ноты.

2. Танец модерн.

2.1.Основные понятия танца модерн: «центр», «баланс», «контракция», «релаксация».

2.2.Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей. Упражнения, выключающие понятие «центр»: наклоны, полупальцы, прыжок из стороны в сторону. Упражнения на развитие равновесия. Понятие «баланс». Упражнения на дыхание. Понятие положений «контракция», «релаксакция» , путем сценических образов или путем сравнений. Упражнения для рук. Упражнения на середине зала: стоя, сидя, лежа, по кругу. Работа корпуса: наклоны: вперед, в стороны, упражнение «кошечка». Танцевальные шаги, их различное сочетание с продвижением вперед, назад, в сторону и т.д. Прыжки: соте, подскоки, эшапе.

2.3.Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды. Разучивание танцевальных элементов в развитии: смена позиций, смена ракурсов, полуповороты, смена рисунка, полупальцы, координирование (в игре). Ввод движений, требующих более серьезных усилий. Укрепление амплитуды движений, их исполнения. Укрепление движения (смена темпа). Изменения уровня исполнения движений – смещение «центра» учащегося (или танцовщика) в пространстве (сидя, стоя, лежа, в прыжке). Комбинация от 8,16,32 тактов.

Ввод новых элементов и их усложнение происходит плавно и постепенно.

3. Джазовый танец.

3.1.Основные элементы джазового танца. Понятия «изоляция», «Свинг».

3.2.Специальные танцевальные комбинации, включающие в себя понятия «изоляция» и свинг», в форме игровых сравнений. Упражнения на развитие координации рук, ног, корпуса, головы. Прыжки.

4. Сценический образ.

4.1.Танцевальная импровизация. Эмоционально – окрашенное движение в пространстве. Импровизация в форме игры, занимая все пространство класса: хаотичный бег без столкновений. Исполнение определенного коллективного

задания и без музыкального сопровождения: «статуя», «мост», «гора», «гроздь винограда», «падение», «мое любимое», «вертушка», «липучка».

5. Творческая концертная деятельность.

5.1.Постановка танцевальных номеров. Основа танца – сюжет (игра).

Выученные движения и элементы базового уровня обучения и задачи коллектива в целом. Учет возрастных особенностей обучаемых, творческая активность детей.

5.2.Репетиционный процесс. Отработка хореографической лексики, смена и ориентировка в танцевальном рисунке.

5.3.Участие в концертах и конкурсах. Отдельные концертные выступления, как показатель уровня подготовки учащихся.

Требования к уровню подготовки

По окончании первого года обучения обучающиеся должны знать:

- что такое танец;

- основные позиции танца;

- азбука музыкального движения: сильная доля, целая нота и половинка ноты;

- элементы классического танца: plie, battementtendu;

- название специальных упражнений на развитие танцевальных способностей;

- характерные особенности танца «модерн» и «джаз-танца»;

- ориентировка в пространстве: построения в различные рисунки,включая хороводные перестроения;

- правую и левую руку, ногу, сторону.

Уметь:

- выполнять упражнения подготовительного комплекса;

- упражнения натянутой и сокращенной стопы, сгибание и разгибание коленного и тазобедренного сустава;

- упражнения, способствующие укреплению и развитию мышц, связок и суставов в танцевальных «позициях», в выворотных положениях;

- упражнения на координацию движений ног, рук, корпуса, головы;

- упражнения на развитие музыкальных способностей;

- выполнять простейшие танцевальные шаги (вперед, назад), «дорожки», повороты;

- выполнять простейшие прыжки и сочетания прыжков;

- выполнять танцевальные комбинации (на 16,32 такта и более) в ансамбле и соло;

- исполнять танцевальные композиции из репертуара ансамбля современной и народной хореографии «Метеоритм», соответствующие возрасту и уровню подготовки.

Учебный (тематический) план второго года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Разминка	25			
1.1.	Всестороннее развитие хореографических данных: специальные танцевальные и физические упражнения.	25	2	23	Показ упражнений обучающимися
2.	Танец модерн	45			
2.1.	Упражнения на развития специфических танцевальных, физических способностей.	25	2	23	Показ упражнений обучающимися
2.2.	Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды, также применяя фольклорные перестроения.	20	1	19	Показ упражнений обучающимися
3.	Джазовый танец	44			
3.1.	Специальные танцевальные упражнения.	25	2	23	Показ упражнений обучающимися
3.2.	Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды.	16		16	Игровая форма контроля; Видеозаписи, обработка отснятого материала
3.3.	Импровизация учащихся.	3		3	Игровая форма контроля
4.	Азбука музыкального движения	10			Прохлапывание и протапывание музыкального ритма обучающимися
4.1.	Слушание и анализирование музыки.	5		5	Прохлапывание и протапывание музыкального ритма обучающимися; Импровизация
4.2.	Элементы музыкальной грамоты.	5	2	3	Игровая форма контроля
5.	Творческая концертная деятельность	20			
5.1.	Постановка танцевальных номеров.	6	1	5	Концерты, конкурсы, открытые занятия
5.2.	Понятие «хореографический образ».	2		2	Игровая форма контроля
5.3.	Элементы актерского мастерства.	2		2	Игровая форма контроля
5.4.	Репетиционный процесс.	12	1	11	Видеозаписи, обработка отснятого материала

5.5.	Участие в концертах и конкурсах.	8		8	Дипломы,Грамоты,Победы. Открытое занятие
	Итого:	144	11	133	

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

1. Разминка.

1.1. Всестороннее развитие хореографических данных: специальные танцевальные и физические упражнения. Упражнения для стоп, для верхней и нижней выворотности, для поясничной и подлопаточной гибкости, для растяжки шага, как и в первый год обучения, но с улучшением результатов с каждым новым годом обучения.

2. Таней модерн.

2.1. Упражнение на развитие специфических танцевальных и физических способностей. Упражнения, включающие понятие «центр» , «гравитация». Упражнения на развитие равновесия в статичных положениях тела и в динамике. Понятие «баланс», «спираль». Работа корпуса «специальные» упражнения: «кошечка», «змейка», скручивание. Упражнения на дыхание. Упражнения на развитие подвижности стопы, тазобедренного сустава. Понятия «контракция» и «релаксакция». Упражнения для рук. Упражнения на середине зала стоя, сидя, лежа. Изучение и отработка позиций рук, ног, головы, корпуса. Танцевальные шаги (сочетание различных движений в продвижении вперед, назад, в сторону и т.д.). Прыжки.

2.2. Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды. Закрепление навыков и умений полученных ранее. Смещение «центра» танцовщика в пространстве (сидя, стоя, лежа, в прыжке, в прыжке-пролете). Увеличение энергии исполнения. Ускорение движения (смена темпа). Комбинации на 8,16,32 и более тактов. Четкое понимание «что» танцуешь, а главное «как». Закрепление особенностей техники исполнения танца «модерн» в развернутых комбинациях: battement, tandus, battementtandusjetes, portdebras.

3. Джазовый танец.

3.1. Специальные танцевальные упражнения. Разминка: упражнения, включающие в себя понятие «изоляция» - применение в танцах, комбинациях. Специальные упражнения. Понятие «свинг». Упражнения на

развитие координации для рук, ног, головы, корпуса. Танцевальные джазовые шаги в чистом виде. Прыжки.

3.2. Танцевальные комбинации, развернутые композиции, этюды. Танцевальные комбинации: 8 тактов 2/4, 3/4, 4/4, 6/8; музыкальный размер на 16 и 32 такта. Развитие движений от простого к сложному. Разбор и расчленение движения на составные. Сочетание подобных движений. Сочетание контрастных элементов. Комбинации отдельно для рук, ног, головы, бедер, плеч, корпуса и их координирование. Виды джазовых шагов. Соединение нескольких самых простых их видов. Сюжетный этюд. Наработка техники исполнения по частям и в целом всей комбинации и с ускорением темпа исполнения. Комбинации на смену «уровней».

3.3. Импровизация учащихся. Импровизация в джазовом танце. Техника исполнения элементов плюс различное эмоциональное состояние. Количественная импровизация по заданию: «сороконожка», «деревья», «трава», «вода», «живая природа», «мишки-зайки». Импровизация «контакт». Движение предыдущего танцовщика являются основой для последующего. Тесный контакт: соприкосновение и переплетение рук, ног, туловища. Эмоциональное и физическое раскрепощение. Уверенность в своих движениях.

4. Азбука музыкального движения.

4.1. Слушание и анализирование музыки. Прохлапывание и протаптывание музыки: марш, полька, вальсы в медленном, умеренном и быстром темпе. Акцентирование на сильную долю такта в шагах и хлопках. Дирижерский жест к началу упражнений. Фигурная маршировка с перестроением: из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно; ход лицом и спиной по кругу; продвижение по внешнему и внутреннему кругу, фольклорный хороводный рисунок (игра-танец «мишки-зайки»),звездочка, конверт (по 5-6 человек на углах и в центре в шеренгу.) Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой и паузами.

4.2. Элементы музыкальной грамоты. Теория: размеры: 2/4, 3/4, 4/4, 6/8. Такт и затакт. Целая нота и половинка, четвертинка и восьмушки. Практика: такт и затакт прохлопыванием.

5. Творческая концертная деятельность.

5.1. Постановка танцевальных номеров. Разучивание движений и отработка танцевальных элементов в группе и индивидуально. Прогонные репетиции на сцене.

5.2. Понятие « хореографический образ» Этюды и игры с «внутренней бесконечностью», «замкнутое пространство», «сжатие» и т.д.

5.3. Элементы актерского мастерства. Упражнения и этюды на развитие актерских способностей.

5.4. Репетиционный процесс. Индивидуальные и свободные репетиции при участии всех возрастных групп в танцевальном зале и на сцене. Освоение пространства сцены. Правила поведения на сцене, за кулисами.

5.5. Участие в концертах и конкурсах. Организация и подготовка к выступлению: прическа, грим, костюм.

Требования к уровню подготовки

По окончанию второго года обучения учащиеся должны знать:

- виды танца и их особенности;
- понятие «танцевальный образ»;
- название новых специфических упражнений по танцевальным направлениям;
- танцевальный репертуар ансамбля современной хореографии «Метеоритм»;

Уметь:

- выполнять упражнения подготовительного комплекса;
- выполнять упражнения, включающие понятия «центр», «баланс», «дыхание», «контракция – релаксация», «гравитация», «спираль», «изоляция», «свинг»;
- выполнятьупражнениякласссическоготанца: battement – tandus, battement – tandusjetes, port de bras;

- выполнять танцевальные шаги в чистом виде, «дорожки»; перестраиваться ими в пространстве;

- выполнять упражнения развивающего в усложненном варианте (полупальцы, 45 и 90 градусов, в повороте, в прыжке и других сочетаниях);

- понимать характер музыки, уметь выразить его в движении; определять сильную долю, выдерживать паузу, работать со вступлением (preparation);

- танцевать в ансамбле:

а) музыкально исполнять выученные общие движения со своими под музыку и без нее;

б) ориентироваться в пространстве на сценической площадке;

в) чётко выполнять хореографический рисунок;

- координировать движения рук и ног, корпуса, головы и ног;

- выразительно исполнять движения и танцевальные номера.

- исполнять концертные номера репертуара ансамбля современной хореографии «Метеоритм»;

- участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

Учебный (тематический) план третьего года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	62			
1.1.	Экзерсис у станка.	10	1	9	Показ упражнений обучающимися.
1.2.	Экзерсис на середине зала.	20	1	19	Показ упражнений обучающимися.
1.3.	Прыжки.	8	1	7	Показ упражнений обучающимися.
1.4.	Вращения.	8	1	7	Показ упражнений обучающимися.
1.5.	Растяжки.	4		4	Показ упражнений обучающимися.
1.6.	Акробатические упражнения, упражнения с предметами (фитболы, скакалки, резинки, скамейки).	8	2	6	Показ упражнений обучающимися.
1.7.	Безопасность исполнения акробатических упражнений, профилактика травматизма.	2	2		Опрос обучающихся в игровой форме.
1.8.	Азбука музыкального движения.	2		2	Прохлапывание и протапываниемузыкального ритма обучающимися.
2.	«Модерн»	20			
2.1.	Упражнения на технику модерн.	15	2	13	Показ упражнений обучающимися.
2.2.	Танцевальные комбинации, этюды.	5	1	4	Показ упражнений обучающимися.
3.	«Джаз» - танец	20			
3.1.	Упражнение на развитие техники «Джаз – танец».	9	1	8	Показ упражнений обучающимися.
3.2.	Танцевальные комбинации, этюды.	5	1	4	Показ упражнений обучающимися.
3.3.	Импровизация.	6		6	Игровая форма контроля. Обработка отснятого видео-материала.
4.	Концертная, творческая деятельность	42			Грамоты, дипломы, победы.
4.1.	Постановка концертных номеров, репетиции, индивидуальная работа.	27	3	24	Концерты, конкурсы, фестивали, открытые занятия.
4.2.	Концерты, фестивали, конкурсы.	10		10	Грамоты, дипломы, победы.

4.3.	Грим, прическа, костюм.	5		5	Фото и видео-съёмка.
	Итого:	144	16	128	

Содержание учебного (тематического) плана третьего года обучения

1. Классический танец.

1.1. Экзерсис у станка. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Preporation, demi – plié, battements tendus, battements tendu c demi –plié, passé par terre. Знакомство с понятием « endehois» и « endedahs». I форма portdebras. Battement tendusjetespigue. Pelevesв I, II, III позициях. Releveslents. Проучиваниеперегиба корпуса назад, в сторону, вперед. Grandplié. Battement retires. Grand battement jete. Подготовительноеупражнениедлярond de jampenL'air. Battements developpe. Третьяформа port de bras. Полуповоротыв V позиции.

1.2. Эксерсис на середине зала:

- Позы, положения, связанные с понятием croise, efface.
- Арабески 1, 2, 3 (положение рабочей ноги на полу).
- I форма port de bras.
- Temps lie par terre.

1.3. Прыжки с двух ног на две ноги. Трамплинныепрыжки. Temps levescaute, changement de pied. Pas echappena II позицию.

1.4. Вращения:

1. Полуповороты в V позиции с переменой ног;
2. Полный поворот. Подготовительное упражнения к турам.

1.5. Растяжки. Специальные упражнения на разработку эластичности связок и мышц. Положение ноги вперед, в сторону, назад с demi-plie, cportdebras. Партерные растяжки.

1.6. Акробатические упражнения. Колесо с правой и левой руки, на одной руке, с предметом. Переворот с рук на мостик и обратно (стоя и на локтях). Прыжок – переворот («руки – ноги»). Стойки: на руках, на локтях, на предплечье, на двух – трех точках.

1.7. Безопасность исполнения акробатических упражнений, профилактика травматизма. Знание строения своего тела. Знание индивидуальных особенностей строения тела (уязвимые, слабые места – укрепление

специальными упражнениями, по рекомендации педагога). Правила поведения в хореографическом зале на занятиях и в период отдыха. Умение делать самомассаж. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, ударах.

1.8. Азбука музыкального движения. Вступительные и заключительные аккорды при исполнении упражнений, комбинаций и этюдов.

2. «Модерн».

2.1. Упражнения на технику модерн.

Упражнения на понятие «центр». Упражнения на развитие равновесия в статичных положениях тела и в динамике. Упражнения на «баланс». Упражнения на дыхание.

Упражнения комбинированные: контракция – релаксация. Упражнения сидя, стоя, лежа. Упражнения «спираль» и виды перегибов корпуса. Изучение сложных по координации шагов – «тилт», «триплет», «батафога» и др.

2.2. Танцевальные комбинации, этюды.

Танцевальные комбинации, этюды. Этюд на 64 такта и более. Импровизационный танец. Экспериментальная работа. Наработка свободной техники исполнения упражнений и комбинаций. Закрепление особенностей техники исполнения танца «модерн» в развернутых комбинациях: battementtandus, battementtandusjetes, ronddejambeparterre, adajio, portdebras.

3. «Джаз – танец».

3.1. Упражнения на развитие техники «Джаз – танец». Специальные упражнения на «изоляцию»: плечи, голова, шея, руки, кисти, локти, бедра, грудная клетка, колени, стопы. Упражнения на координацию рук, ног, головы. Танцевальные связки (дорожки), различные их виды и сочетания. Ускорения темпа, смешение ритма.

3.2. Танцевальные комбинации, этюды.

Танцевальные комбинации на закрепление и повторение пройденного материала. Новые танцевальные движения в различных сочетаниях. Составление этюдов. Экспериментальная работа «нижний брейк – данс» (стойки).

3.3. Импровизация.

Импровизация в джазовом танце. Техника исполнения элементов плюс различное эмоциональное состояние. Составление учащимися небольших танцевальных связок, комбинаций. Изучение своего тела, как инструмента.

4. Концертная, творческая деятельность.

4.1. Постановки концертных номеров, номеров с атрибутами,репетиции, индивидуальная работа.

Индивидуальная работа с исполнителями, солистами, отработка танцевальных элементов. Разучивание и отработка движений и элементов с ансамблем, с группами исполнителей. Сводные репетиции – при участии всех возрастных групп в танцевальном зале, на сцене. Прогонные репетиции всей программы на сцене. Поддержание репертуара ансамбля в готовности исполнения. Вводы новых исполнителей.

4.2. Концерты, фестивали, конкурсы. Участие в районных, городских, областных, всероссийских, международных фестивалях – конкурсах. Участие ансамбля в отчетном концерте ДДТ «Радуга».

4.3. Грим, прическа, костюм.

Поиск индивидуального, яркого воплощения образности. Реставрация, поиск новых форм костюма, эскизы.

Требования к уровню подготовки

По окончанию третьего года обучения обучающиеся должны знать:

- названия элементов классического танца;
- названия элементов джазового и модерн танца;
- что музыка определяет характер танца:

иметь представление

- о диапазоне русско – народных плясок: от спокойных лирических до темпераментных;
- о формах выразительности танца (пантомима, позы, исполнительские средства выразительности – лица, рук, рта, походки);
- танцевальный репертуар ансамбля современной хореографии «Метеоритм»;

- основные знания безопасной деятельности в хореографическом классе;

- о графическом рисунке танца, движение по линиям и против танца, о роли центра и интервалов, понятие о симметрии и асимметрии рисунка танца.

Уметь:

- выполнять элементы классического экзерсиса у станка:

а) лицом к станку; б)спиной к станку; в) preparation; г) позиции ног (1, 2, 3, 5, 4); д) позиции рук:

подготовительной положение, 1,2,3 позиции;

- упражнения:

а) demi – plié (полуприседания) в позициях; б) battmantstandus (натяжение всей ноги: вперёд, в сторону, назад из 1 позиции); в) battementstenducdemi – plié; г) battementtendusjetespigue (вытянутый бросковый батман на 30* от пола по 1, 3 позиции); д) passé parterre по (1 позиции); е) demi - ronddejambeparterreendehors, ehdedans (круг ногой по полу по четверти круга от себя и к себе); ж) Iportdebras (переводы рук в 3 позицию и перегиб корпуса назад, вперед, в сторону); з) rejeves (поднимание) на полупальцы в 1,3 и 5 позициях. С вытянутых ног и demi – plié; и) releveslents (медленное поднимание ноги на 45* с 1 и 3 позиции); к) grandplié (большое глубокое приседание); л) grandbattementsjete (большой бросковый батман); м) 3-е portdebras (переводы рук из позиции в позициюв сочетании с наклоном и перегибом корпуса); н) полуповороты в 5 позиции на двух ногах, с переменой ног и с demi – plié; - выполнять упражнени я на середине зала: а) позы и положения связанные с понятиями croiseaeffase; б) арабески 1ый и 2ой; в) tempslieparterre; г) пражки с двух ног на две ноги по 1, 2, 3 позиции и с двух ног на одну по 6, 3, 5 позиции;

- выполнять упражнения блока танца «джаз» и «модерн» первого и второго года обучения;

- выполнять танцевальные комбинации 16 – 32 такта на основе хореографии модерн, джаз – танец, классического танца;

- исполнять концертные номера репертуара ансамбля современной хореографии «Метеоритм»;
- участие в концертах, фестивалях, конкурсах.

Учебный (тематический) план четвертого года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	40			
1.1.	Экзерсис у станка	15	1	14	Показ упражнений обучающимися.
1.2.	Экзерсис на середине зала. Прыжки, вращения.	25	4	21	Показ упражнений обучающимися.
2.	Народный танец	35			
2.1.	Упражнения на технику «Народный танец»	20	1	19	Показ упражнений обучающимися.
2.2.	Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа.	15	2	13	Показ упражнений обучающимися. Обработка отснятого видео-материала.
3.	«Модерн» и «Джаз – танец»	40			
3.1.	Упражнения на технику «Модерн» и «Джаз – танец»	20	2	18	Показ упражнений обучающимися.
3.2.	Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа.	8		8	Показ упражнений обучающимися. Обработка отснятого видео-материала
3.3.	Безопасность исполнения акробатических упражнений, профилактика травматизма.	2	2		Показ упражнений обучающимися. Лекции, теория.
3.4.	Акробатические упражнения. Партерные поддержки.	10		10	Показ упражнений обучающимися. Лекции, теория.
4.	Творческая работа	29			
4.1.	Постановочная и репетиционная работа над	15	4	11	Показ упражнений

	техникой исполнения				обучающимися. Обработка отснятого видео-материала
4.2.	Концертная практика	9		9	Концерты, конкурсы, фестивали, открытые занятия, мастер –классы
4.3.	Грим, прическа, костюм	2		2	Теория, фото и видеоотчёт.
4.4.	Актерское мастерство	3		3	Дипломы, грамоты, победы. Открытое занятие
	Итого	144	16	128	

Содержание учебного (тематического) плана четвертого года обучения

1. Классический танец

1.1. Экзерсис у станка. Повторение упражнений третьего года обучения. Ускорение темпа их исполнения. Demi – plié ugrand – plié, с различными видами portdebras. Позы на 90°. Battementfondu. Маленькие позы, заключающие упражнения. BattementfrappeRonddejambeenL'air. AdaJio. Растяжки. Стойки.

1.2. Экзерсис на середине зала. Маленькие adajio. Temp – plié, различные виды. Упражнения на развитие устойчивости без опоры. Различные виды вращения. Прыжки: sissonne сценический, jete в маленькие позы. Па suivi.

2. Народный танец.

2.1. Упражнения на технику Народный танец.

Упражнения на технику «народно – сценический танец». Повторяется и закрепляется пройденный материал за счет усложнения комбинаций. Большое внимание уделяется развитию усложнённой координации, танцевальности, музыкальности, отработки техники движений. Изучаются элементы русского – народного, белорусского и арагонская хота.

Дробны выступления:

а) каблучная дробь;

б) дробь в «три ножки»;

в) дробь «такт – и – затакт», по группам и со сбивом темпа.

Вращения: с подскоком; на одной ноге в plié endehois и ehdedans; на двух ногах поворот в воздухе на 360 градусов; в прыжке, поджимая одну ногу, вторая на 90 градусов открыта в сторону; fouette; бегунок и различные их сочетания.

2.2. Танцевальные композиции, этюды. Экспериментальная работа. Развитие движения: ввод полупальцев, полуповоротов, смена ракурса. Усложненный ритмический рисунок движения. Ускорение темпа, увеличение энергии и амплитуды исполнения. Этюды на 32 – 64 такта.

3. «Модерн» и «Джаз – танец».

3.1. Упражнения на технику «Модерн» и «Джаз – танец».

1) Упражнения на технику модерн. Упражнения, с использованием понятий «центр», «контракция», «релакс», «релис». Различные движения в продвижении, в прыжке. Работа корпуса, специальные упражнения: «спираль» и виды перегибов корпуса. Специальные упражнения на «изоляцию»: плечи, голова, бедра, колени, стопы. Упражнения на координацию рук, ног, головы.

2) Упражнения на развитие техники «джаз – танец». Исполнение джазовых элементов. Изучение понятия «оппозиция». Изучение стоек «нижнего брейка», с выходом на «фрезу». Танцевальные движение, включающие в работу отдельной части тела, и в сложной координации.

3.2. Танец, комбинации, этюды, экспериментальная работа. Развитие движения: ввод полупальцев, полуповоротов, смена ракурса. Усложненный ритмический рисунок движения. Ускорение темпа, увеличение энергии и амплитуды исполнения. Этюды на 32 – 64 такта. Танцевальные комбинации на 16 – 32 тактов 2/4, 3/4, 4/4, 6/8. Танец без музыкального сопровождения. Танцевальные шаги в координации с различным положением рук, головы, ракурсов. Новые танцевальные движения в различных сочетаниях. Разновидность джазового танца – «брейк» (стойки).

3.3. Безопасность исполнения акробатических упражнений, профилактика травматизма. Акробатические упражнения. Знание строения своего тела. Знание строения своего тела. Знание индивидуальных особенностей строения тела (уязвимые, слабые места – укрепление специальными упражнениями). Правила поведения в хореографическом зале на занятиях и в период отдыха. Умение делать самомассаж. Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, ударах.

3.4. Акробатические упражнения. Партерные поддержки. Колесо с правой и левой руки, на одной руке, с предметом, на локтях. Переворот на мостик (на двух, на одной руке). Стойки: на руках, на локтях, на предплечье, на двух и

трех точках, с партнером (парные стойки). Поддержки – переносы в прыжке, партерные поддержки: обводки, наклоны.

4. Творческая работа.

4.1. Постановочная и репетиционная работа над техникой исполнения. Поддержание репертуара ансамбля «Метеоритм» в готовности к сценическим воплощениям репетиций. Вводы новых исполнителей. Работа ссолистами.

Поиск наиболее яркого пластичного хореографического выражения роли, партии, образа, сюжета.

4.2. Концертная практика. Участие в праздничных концертах, в фестивалях – конкурсах разного уровня от районных до международных, гастроли ансамбля.

4.3. Грим, прическа, костюм. Поиск наиболее выразительных средств для художественного образа танцевального номера. Реставрация костюмов. Поиск новых форм в решении сценического костюма. Эскизы.

4.4. Актерское мастерство.

Поиск индивидуального воплощения образности. Упражнения, игры и этюды на развитие актерских способностей. Этюды на расслабление, внимание, координирование.

Требования к уровню подготовки

По окончанию четвертого года обучения обучающиеся должны знать:

- названия элементов народного и классического танцев;
- знания основ хореографического искусства;
- знание систем танцев: классический, модерн, джазовый (и ихразновидности);
- знание способов повышения исполнительского мастерства;
- о специфических особенностях танцевальных жанров;
- о генетической связи народного, джазового танца и современных направлениях (например, как брейк).

Уметь:

- осознанно владеть элементами: классического, модерн, джазового танца;

- подготовить (разогреть) мышцы и тело для исполнения движений и танцевальных номеров самостоятельно;
- применять самостоятельно специальные упражнения с целью самосовершенствования (по рекомендации педагога);
- выполнять все упражнения у станка, изученные на третьем году обучения и новые: а) battementsretires (pelitetgrand); 6) battementsrelevelent (медленное поднимание ноги) на 90* и выше, в) подготовительное упражнение для ronddejambeenlair (сгибание и разгибание ноги, открытой в сторону на 45*); г) battementsdeveloppe (развёрнутый батман); д) вращения endehore, ehdedans;
- освоить репертуар ансамбля современной хореографии «Метеоритм»;
- вести партнёршу, элегантно (слаженно) менять направления, поворачивать, пропускать вперёд, кланяться и т.д.;
- участвовать в концертах, фестивалях, конкурсах и других мероприятиях.

Учебный (тематический) план пятого года обучения

	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Классический танец	25			
1.1.	Экзерсис у станка, растяжки	12	1	11	Показ упражнений обучающимися
1.2.	Экзерсис на середине зала, прыжки, вращения	15	1	12	Показ упражнений обучающимися
2.	Народно-сценический танец	25			
2.1.	Упражнения на технику «Народно-сценический танец»	12	1	11	Показ упражнений обучающимися
2.2.	Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа	13		13	Показ упражнений обучающимися. Обработка отснятого видео-материала
3.	«Модерн» и «джаз-танец»	35			
3.1.	Упражнения на технику «модерн» и «джаз-танец»	17	1	16	Показ упражнений обучающимися
3.2.	Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа	18		18	Показ упражнений обучающимися Обработка отснятого видео-материала
4.	Направление танца «Неоклассика»	25			
4.1.	Основные понятия направления танца «Неоклассика»	2	1	1	Показ упражнений обучающимися
4.2.	Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей	15	1	14	Показ упражнений обучающимися
4.3.	Развернутые танцевальные комбинации, композиции, этюды	8		8	Показ упражнений обучающимися. Обработка отснятого видео-материала
5.	Творческая работа	34			Концерты, конкурсы, мастер-классы.
5.1.	Репетиционная работа, работа над постановочной техникой исполнения.	22	2	20	Обработка отснятого видео-материала. Открытые занятия, мастер-классы.
5.2.	Концертная практика, фестивали - конкурсы	10		10	Дипломы, грамоты, победы.
5.3.	Актерское мастерство	2		2	Фото и видеоотчёт, победы. Открытое занятие
	Итого:	144	8	136	

Содержание учебного (тематического) плана пятого года обучения

1. Классический танец

1.1. Упражнения у станка. Повтор и закрепление пройденного материала. Упражнения с полуповоротами, с поворотом на 360 градусов, двойной тур (пируэт). Проучивание упражнений с полупальцами, уровень 90 градусов и выше. Ускорение темпа, более сложные сочетания элементов. Растяжки. Специальные упражнения. Подбор индивидуальной программы для обучаемого, по мере его физических особенностей и танцевальной подготовки.

1.2. Упражнения на середине зала, прыжки, вращения. Повторение и закрепление пройденного материала, повторяется последовательность упражнений у станка. Уделяется большое внимание устойчивости без опоры. Большие позы attitudes, arabespqs на 45 и 90 градусов (1 и 2 arabespus) статичные и во вращении. Позы эпальман (croisee, effacee). На каждом уроке тщательно прорабатываются прыжки маленькие, средние, большие: tempeleve, changementdepieds, pasechappe, jete, sissonne, pasdebasque и другие. Уделяется внимание вращения^: медленным, плавным и динамичным, энергичным по темпу. Индивидуальная работа с обучаемым.

2. Народно-сценический танец.

2.1. Упражнения на технику « народно-сценический танец». Повторяется и закрепляется пройденный материал за счет усложнения комбинаций. Большое внимание уделяется развитию усложнённой координации, танцевальности, музыкальности^ отработки техники движений. Изучаются элементы русского-народного, казацкого. цыганского, финского национальных танцев. Танцы народов мира в стилизации.

Дробны выступления:

а) каблучная дробь;

б) дробь в «три ножки»;

в) дробь «такт-и-затакт»

Вращения: с подскоком; на одной ноге в pileendehois и ehdedans; на двух ногах поворот в воздухе на 360 градусов; в прыжке, поджимая одну ногу, вторая на 90 градусов открыта р сторону; fouette; бегунок и различные их сочетания.

2.2. Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа. Составление комбинаций и исполнение их на основе приобретенных умений и знаний о народности, танцую комбинацию, которую исполняют. Этюд -64 такта и более.

3. «Модерн» и «Джаз-танец».

3.1. Упражнения на технику «Модерн» и «Джаз-танец». Эмоциональная реакция на музыкальное сопровождение. Импровизация. Акробатика всех понятий «модерн» и «джаз-танец». Усложненные танцевальные «дорожки» в продвижении, во вращении и продвижении, в прыжке- продвижении, в прыжке- повороте-продвижении. Поиск новых средств выражения современного танца. Наработка техники, доведения движения до автоматизма. Техника танца, «логическое выливание из одного русла в другое». Переход на импровизированную работу с учащимися.

3.2. Танцевальные комбинации, этюды, экспериментальная работа. Повтор и закрепление достигнутого уровня в раскрытых танцевальных комбинациях и этюдах. Составление комбинаций в заданном образе выражения, повторяется мимика, пантомима.

4. «Неоклассика».

4.1. Основное понятие направления танца «неоклассика». Неоклассика - пластика, основанная на классике. Уделяется большое внимание статичности исполнения упражнений низом, корпуса и модерновой пластичности, раскрепощённости верха корпуса.

4.2. Упражнения на развитие специфических танцевальных, физических способностей. Упражнения на координирование, расслабления одной из частей тела при полной активности и правильности исполнения классического элемента остальными частями тела. Смешение уровней

исполнения танцевальных элементов: классический элемент может иметь модерновое окончание его исполнения. Прыжки и верчения со смещенным центром тяжести. Также они могут заканчиваться в партере (на полу) перекатом, переворотом, стойкой и т.д.

4.3. Развернутые танцевальные комбинации, композиции, этюды. Эмоционально - окрашенное движение в пространстве. Наработка свободной техники исполнения упражнений и комбинаций. Четкое понимание понятия «душа наружу» (в статике и в движении). Закрепление особенностей техники исполнения направления «Неоклассика» в развернутых ролевых комбинациях, отражение эмоционального состояния, по заданию, всеми возможными и доступными способами и направлениями танца. Работа в парах.

5. Творческая работа.

5.1. Репетиционная работа, работа над постановочной техникой исполнения. Постоянное расширение репертуара, сохранение поставленных номеров. Ввод новых исполнителей. Подбор музыкального материала для постановки номеров. Подбор партий для Исполнителей, с учётом их физических способностей и физиологических особенностей. Постановка номеров на «насущные темы» сегодняшнего дня.

5.2. Работа с партией, ролью, художественным образом: разработка костюма, подборка грима, причёски-парика, обуви.

Требования к уровню подготовки

По окончанию пятого года обучения обучающиеся должны знать:

- необходимые условия занятий хореографией, в том числе правила техники безопасности и оказания первой помощи при ушибах, вывихах, ударах;
- характер влияния танца, эмоционально – окрашенного движения на человека, его психическое и физическое состояние.

Уметь:

- провести разминку, с начинающими изучать основы хореографии;
- составить тренировочную танцевальную комбинацию на 8 - 16 тактов;

- рассказать о правильности исполнения танцевальных элементов, любого изучаемого танцевального направления;
- выразить характер музыки через импровизированный танец;
- выполнять более сложные движения танца (по координации, по темпу и длительности - на дыхание);
- исполнять сложные вращения: ф) fouette, б) tourslent, в) комбинированные вращения разных танцевальных направлений;
- исполнять прыжки классического танца (маленькие, средние, большие), прыжки джазового танца, танца модерн, комбинированные;
- самостоятельно делать необходимую под «хореографический образ» причёску, накладывать грим для сценического воплощения роли, идеи танца;
- реставрировать сценический костюм, а также изготавливать доступные детали сценического костюма, аксессуары, атрибуты, декорации.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

- развиты физические данные ребенка, усвоена координация движений;
- развиты музыкально-ритмические навыки;
- развиты активность и самостоятельность в общении;
- сформированы творческое мышление детей средствами хореографии.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к танцевальному искусству;
- усвоены волевые качества личности: стремление к победе, трудолюбие, целеустремленность, выносливость, настойчивость, дисциплинированность, организованность, ответственность;
- сформированы навыки взаимодействия и сотрудничества.

Предметные результаты:

- усвоены приемы к самостоятельной и коллективной работе, самоконтролю и взаимоконтролю;
- усвоены приемы актерского мастерства;
- усвоены навыки правильного и выразительного движения в области классической, народной и современной хореографии.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для обеспечения эффективности образовательного процесса занятия проводятся в просторном хореографическом зале со специальным покрытием, оснащенном зеркалами, станками.

Обучающиеся должны быть обеспечены соответствующей формой одежды.

Обувь: балетки – для освоения классического танца, носки - для изучения современных танцевальных направлений

Одежда для девочек: легинсы, футболка, носки.

Одежда для мальчиков: белая футболка, шорты, носки.

Оборудование:

Музыкальный центр с CD – 1 шт.

Станки хореографические

Гимнастические коврики – 15 шт.

Информационное обеспечение:

- аудиозаписи
- хореографических видео
- фильмы о танцах
- фотографии
- литература по йоге и хореографии.

Кадровое обеспечение:

1. Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

2. Требования к компетенции педагога:

- педагогическое образование: курсовая переподготовка, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории;
- профильная подготовка курсовая подготовка по профилю программы;
- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ);
- владение знаниями по ТБ и ПБ.

Методические материалы:

	Название раздела, темы	Материально техническое оснащение, дидактико методический материал	Формы, методы приемы обучения, Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Основы классической хореографии	хореографический зал, станки	Словесный, наглядный	Беседа, практика
1.1	Вводное занятие	хореографические станки, спортивные коврики, ленты эластичные	Наглядное, практическое	практика

1.2	практические занятия классической хореографией	хореографические станки, спортивные коврики, ленты, кубики для гимнастики и стоп, теннисные мячики	Наглядный, практический	Беседа, практика
1.3	показательные выступления	зал ДК, сцена, освещение, музыкальное сопровождение, костюмы, реквизит	практический	выступление
2.	Йога	наглядные пособия; цветные иллюстрации; фотографии; гимнастический коврик, кубики	Наглядный, практический	практика
2.1	Мышечная система человека упражнения на определенные группы мышц	наглядные пособия; цветные иллюстрации; фотографии;	Наглядный, словесный	опрос
2.2	основные асаны	гимнастический коврик, кубики	Наглядный, практический	практика
2.3	Развитие гибкости	наглядный пример	Наглядный, практический	практика
2.4.	асаны для тонуса и укрепления групп мышц	наглядный пример, гимнастический коврик	практика	практика
2.5	Упражнения на расслабления	наглядный пример, коврик гимнастический	Наглядный, практический, словесный	практика
3.	Растяжка	наглядная практика, кубики, ленты эластичные, мячи, ковры	Наглядный, практический	практика
3.1	Развитие эластичности всех групп мышц	наглядная практика, кубики, ленты эластичные, мячи, ковры	Наглядный, практический	практика
4.	современный танец	хореографический зал	Наглядный, практический, словесный	практика
4.1.	вводное занятие	хореографический зал	Наглядный, практический, словесный	практика
4.2.	практические занятия	хореографический зал	Наглядный, практический, словесный	практика
4.3	показательные выступления	зал ДК, сцена, костюмы, реквизит, музыкальное сопровождение, освещение	практический	выступление

5.	Итоговое занятие.	хореографический зал	наглядный, словесный	Открытое занятие

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Текущий контроль:

- диагностика творческих способностей (1 раз в года в начале учебного года);
- наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе занятий (постоянно);
- текущее выполнения выборочных учебно-практических и учебно-познавательных заданий на оценку способности и готовности учащихся к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции; способности к сотрудничеству и коммуникации; способности к самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Промежуточная аттестация:

- концерты (2 раза в год);
- участие в праздничных мероприятиях ОУ и города (по плану воспитательной работы ОУ);
- открытые занятия (1 раз в год).

Способами оценивания результативности обучения являются:

- тестирование (1 раз в года в начале учебного года);
- мониторинг качества участия концертах и достижения(1 раз в года в конце учебного года);

Диагностика результативности

воспитательно-образовательного процесса

В воспитании художественной культуры ребенка выделяются в качестве основных пять показателей:

1. Качество знаний, умений, навыков.
2. Особенности мотивации к занятиям.
3. Творческая активность.
4. Эмоционально-художественная настроенность.
5. Достижения.

Педагог может дополнять список показателей.

Для характеристики каждого показателя разработаны критерии по четырем уровням дополнительного образования в соответствии со следующей моделью:

первый уровень – подготовительный;

второй уровень – начальный;

третий уровень – освоения;

четвертый уровень – совершенствования.

Критерии оценки.

Показатели	**Подготовительный уровень (I)**	**Начальный уровень(II)**	**Уровень освоения (III)**	**Уровень совершенствования (IV)**
Качество знаний, умений, навыков.	Ознакомление с образовательной деятельностью	Владение основами знаний	Овладение специальными ЗУН	Допрофессиональная подготовка
Особенности мотивации к занятиям	Неосознанный интерес. Мотив случайный кратковременный	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса	Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный интерес к общению, стремление добиться высоких результатов.	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет как будущую профессию
Творческая активность	Интерес к творчеству отсутствует. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий.	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получен новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может предложить интересные идеи, но часто не	Вносит предложения по развитию деятельности коллектива. Легко,быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальность и и гибкостью

	Производит операцию по заранее заданному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблемы.	Добросовестно выполняет поручения и задания. Способен разрешить проблемную ситуацию, но при помощи педагога.	способен оценить их и выполнить.	мышления, богатым воображением, развитой интуицией, способностью к созданию новых идей.
Эмоционально-художественная настроенность	Подавленный, напряженный. Бедные и маловыразительные мимика и жесты, речь, голос. Не может четко выразить свое эмоциональное состояние. Неустойчивая потребность воспринимать или исполнять произведения искусства.	Замечает разные эмоциональные состояния. Пытается выразить эмоциональное состояние, не проникая в художественный образ. Есть потребность воспринимать или исполнять произведения искусства, но не всегда.	Распознает разные эмоциональные состояния свои и других людей. Выражает свое эмоциональное состояние при помощи мимики, жестов, речи, голоса, включаясь в художественный образ. Есть устойчивая потребность в восприятии и исполнении произведений искусств.	Распознает и оценивает разные эмоциональные состояния свои и других людей по жестам, мимике, речи, интонации. Проявляет произвольную активность в выражении эмоций. Развита эмоциональная выразительность мимики, жестов, речи, голоса. Высокий уровень включенности в художественный образ. Ненасыщаемая потребность в восприятии и исполнении произведений искусств.
Достижения.	Пассивное участие в делах студии	Активное участие в делах студии	Значительные результаты на уровне города, региона.	Значительные результаты на уровне города, области, России.

Оценка результатов подготовки отдельного обучающегося складывается по формуле: Т+П,

Где Т – количество баллов по теоретической подготовке; П- количество баллов по практической подготовке.

В соответствии с оценкой результатов подготовки определяется уровень подготовки обучающегося по программе:

5-6 баллов – высокий уровень,3-4 – средний уровень,

0-2 – низкий уровень.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Методика изучения мотивов участия обучающихся в хореографической деятельности.

Цель: выявление мотивов участия в хореографической деятельности.

Ход проведения:

Учащимся предлагается определить, что и в какой степени привлекает их в совместной деятельности.

Для ответа на вопрос используется следующая шкала:

3 – привлекает очень сильно;

2 – привлекает в значительной степени;

1 – привлекает слабо;

0 – не привлекает совсем.

Что тебя привлекает в хореографической деятельности?

1. Интересное дело.
2. Общение.
3. Помочь товарищам.
4. Возможность показать свои способности.
5. Творчество.
6. Приобретение новых знаний, умений.
7. Возможность проявить организаторские качества.
8. Участие в делах своего коллектива.

9. Вероятность заслужить уважение.

10. Сделать доброе дело для других.

11. Выделиться среди других.

12. Выработать у себя определенные черты характера.

Обработка и интерпретация результатов:

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

а) коллективные мотивы (пункты 3, 4, 8, 10);

б) личностные мотивы (пункты 1, 2, 5, 6, 12);

в) мотивы престижа (пункты 7, 9, 11).

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия школьников в деятельности.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 апреля 2017 г. № ВК-1232/09 «Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642.
10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
11. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
13. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021 г. № 934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).
14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».
15. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

Список литературы для педагога:

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. -СПб.: ЛОИРО, 2014. – 122 с.
2. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2013–154с.

3. ПуртоваТ.В., БеликоваА.Н. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования, — М..: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2013. — 256 с.

4. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. культура».— М.: Просвещение, 2016.— 175 с.

5. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2016. – 272 с.

Список литературы для родителей (законных представителей):

1. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.

2. Ваганова А. Я. “Основы классического танца” Учебное пособие. Издательство "Искусство". Ленинград - Москва, 1963 г., 179 стр.

Список литературы для обучающихся:

1. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» Учебное пособие. Издательство "Искусство". Ленинград - Москва, 1963 г., 179 стр.

2. Иваницкий М.Ф., «Анатомия человека». Учебник для вузов физической культуры, 2008 г. - 476 с.

3. Лахманчен Г.Е. Эта замечательная йога / Г.Е. Лахманчен. - Москва: СИНТЕГ, 1992. - 174 с

Интернет ресурсы

1. http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html. Методические и дидактические разработки по хореографии.

2. http://horeograf.ucoz.ru/blog. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.

3. http://www.horeograf.com Сайт содержит обширные подборки упражнений в разделе «Фонотека», методических материалов, записей вебинаров и семинаров для хореографов)

4. Приложения

Приложение 1

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»
20__/20___учебный год

Вид аттестации _____
(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Детское объединение

Образовательная программа и срок ее реализации:

№ группы № год обучения кол-во обучающихся в группе

ФИО педагога:

Дата проведения аттестации:

Форма проведения:

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)

Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность):

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя ребенка	Этап (год) обучения	Результат аттестации (уровень)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			

Всего аттестовано ____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:
высокий уровень ____чел. средний уровень _____чел. низкий уровень _____чел.

Подпись педагога _____

Члены аттестационной комиссии _____

_____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493905988

Владелец Стаценко Татьяна Николаевна

Действителен С 14.04.2026 по 14.04.2027