Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
Дата: 2026.10.08 14:40:05 +05'00'

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района
_____ Н.В. Кравченко
Приказ от 04.06.2026 г. № 115

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности

СТУДИЯ ТАНЦА «НОВЕРР»

Возраст учащихся: 7 – 10 лет
Срок реализации: 3 учебных года

Автор-составитель:
Ромашова Александра Андреевна,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1 Направленность (профиль) Программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Студия танца «Новерр» (далее Программа) предназначена для реализации в условиях дополнительного образования, имеет художественную направленность. Программа предоставляет широкие возможности обучения основам танцевального искусства, дает возможность ввести учеников в мир хореографии, познакомить с такими направлениями, как детский танец, эстрадный, народно-стилизованный танец, а также продолжить знакомство с современным танцем.

Хореография сочетает физическую тренировку и эстетическое воспитание: специальные упражнения развивают пластику, правильную осанку и координацию, а работа с музыкальным ритмом — музыкальный слух и осознанное управление телом. Занятия помогают устранять мышечные зажимы, формировать грациозность и собранность, а также раскрывать эмоциональную выразительность через движение.

Участие в концертах и конкурсах (в том числе при поддержке родителей) закрепляет навыки и повышает воспитательный эффект. В основе программы — баланс учебно-практической деятельности и эстетического развития, который способствует формированию таких качеств, как сотрудничество, ответственность, мобильность и конструктивный подход к задачам.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

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. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

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 просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

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

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

12. 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».

13. 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».

14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.

15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

1.1.2. Актуальность Программы

Актуальность данной общеразвивающей Программы, обусловлена сочетанием социальных и педагогических факторов.

В современном информационном пространстве у детей и подростков активно формируются стереотипы о «идеальном» образе, навязанные обществом и медиа. Неспособность критически оценивать поступающие данные приводит к неуверенности, скованности и комплексам. Хореография

становится эффективным инструментом преодоления этих трудностей: через движение ребёнок учится самовыражению, раскрывает творческий потенциал и обретает уверенность в себе.

Особое значение занятия имеют для младших школьников — именно в этом возрасте закладываются основы личности, развиваются образное мышление, фантазия и способность к самореализации. Хореографическая деятельность гармонично сочетает творческое и физическое развитие: формирует пластичность, культуру движения, правильную осанку и навыки работы в команде.

Высокий интерес со стороны детей и родителей подтверждает востребованность программы и её значимость для полноценного развития личности.

Потребности и проблемы детей и их родителей или законных представителей.

У детей 7–10 лет нередко возникает застенчивость и страх ошибиться — они переживают из-за неудач и сравнивают себя с другими. В программе эту проблему решают за счёт создания атмосферы принятия: педагог делает акцент на ценности каждой попытки, а не только на идеальном результате, а в постановках подбирает для каждого ребёнка посильную и при этом значимую роль. Ещё одна сложность — неустойчивое внимание и быстрая утомляемость: детям тяжело долго удерживать фокус, они теряют интерес при однообразии. Поэтому занятия строят из коротких блоков по 7–12 минут с частой сменой деятельности и активно используют игровые сюжеты — например, превращают разучивание движений в приключение. Физически дети этого возраста ещё находятся в стадии активного роста: координация только формируется, а опорно-двигательный аппарат недостаточно окреп, из-за чего есть риск травм при избыточной нагрузке. Программа предусматривает дозированную нагрузку, отказ от форсирования сложных элементов и упор на базовые навыки — осанка, постановка стопы, простые перестроения. Кроме того, в группе у ребёнка могут возникать трудности во взаимодействии: он может чувствовать себя лишним или не уметь договариваться. Чтобы этого избежать, в занятия включают элементы детского самоуправления — распределение ролей в мини-группе, взаимопомощь при разучивании движений и короткие рефлексии, где отмечают успехи всей команды.

Родители, в свою очередь, переживают о безопасности и здоровье ребёнка, хотят понимать, чему он учится и как виден его прогресс, а также стремятся видеть практический результат — например, выступление на концерте. Программа отвечает этим ожиданиям: принципы безопасной хореографии фиксируют в документах и подробно разбирают на встрече с родителями, прогресс отслеживают с помощью простой «карты навыков» с конкретными примерами достижений, а итоговые результаты делают заметными за счёт открытых мероприятий

1.1.3. Отличительные особенности Программы.

Отличительные особенности программы «Студия танца „Новерр“» заключаются в комплексном подходе к развитию ребёнка через синтез теории и творческой практики, а также в гибкой организации образовательного процесса.

Программа сочетает освоение танцевального искусства с целенаправленным развитием специальных музыкальных способностей и художественной одарённости в области танцевально-исполнительского мастерства. Особое внимание уделяется выявлению индивидуальных способностей воспитанников: для этого в образовательный процесс интегрированы технологии творческого сотрудничества — мастер-классы, открытые уроки, занятия по импровизации и актёрскому мастерству, класс-концерты и внеурочная работа.

Важной особенностью является продуманная структура занятия, исключающая чрезмерное утомление: виды деятельности чередуются с учётом возрастных особенностей детей — в урок органично включаются слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы, импровизация, элементы сценического искусства и тематические беседы. Отдельное место занимает обучение правильному дыханию во время исполнения танцевальных этюдов и техникам расслабления мышц при выполнении гимнастических упражнений — это снижает риск перенапряжения и способствует грамотному физическому развитию.

Гибкость формата обучения — ещё одна отличительная черта программы: при необходимости (например, в целях профилактики инфекционных заболеваний или по уважительной причине пропуска занятий) возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в том числе для организации индивидуальных занятий.

Результативность развития творческих способностей фиксируется через участие воспитанников в конкурсах и выставках — от районного до международного уровня, при этом приоритет отдаётся очному личному участию, что усиливает сценический опыт и уверенность ребёнка. Такой системный подход позволяет не только формировать исполнительские навыки, но и раскрывать индивидуальный творческий потенциал каждого обучающегося.

1.1.4. Объем и срок освоения Программы.

Срок освоения Программы – 3 года: модуль «Первые шаги в хореографии» (1 год обучения) – 144 часа, модули «Путешествие в мир танца» (2 год обучения) и «Диалог в танце» (3 год обучения) – по 216 часов/год. Общий объем Программы 576 часов.

Долгосрочность освоения Программы определяется постепенным характером формирования физического аппарата воспитанников, процессами их психического развития, большим объемом материала, много

предметностью, групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

Учебно-тематический план программы рассчитан на 36 учебных недели с включением вне плана часов на проведение текущей, промежуточной и итоговой аттестации, консультации, подготовку к соревнованиям, дополнительные индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия составляет 20-25 минут.

1.1.5. Особенности организации образовательного процесса

Адресат общеразвивающей программы — дети 7–10 лет. В этом возрасте активно перестраиваются и познавательные, и физиологические процессы: ведущим видом деятельности становится учение, формируются новые социальные роли и типы взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Биологически период характеризуется замедлением темпов роста при одновременном увеличении массы тела, активным окостенением скелета, интенсивным развитием мышечной системы и совершенствованием нервной регуляции движений. При этом восприятие остаётся эмоционально окрашенным, отличается свежестью и «созерцательной любознательностью», но ещё неустойчиво и требует опоры на наглядность и действие. Мышление преимущественно наглядно-действенное, параллельно развивается словесно-логическое — именно поэтому хореография становится эффективным инструментом баланса: она соединяет образное освоение материала (через пластику, этюды, импровизацию) с постепенным формированием понятийного аппарата (термины, структура комбинаций, анализ движений).

С учётом возрастных и психофизиологических особенностей выстроена и организация занятий: материал подаётся дробно, с частой сменой видов деятельности и опорой на игровые и сюжетные приёмы, что поддерживает внимание и снижает утомляемость. На каждом уроке соблюдается баланс нагрузки: чередуются активные элементы и упражнения на расслабление, работа над техникой и творческие задания, а также обязательно включаются блоки по постановке дыхания и осознанному управлению мышечным тонусом — это помогает избежать перенапряжения и формирует правильную двигательную культуру.

Наполняемость групп — от 7 до 15 человек. Такой формат позволяет сочетать коллективную работу (постановки, ансамблевые номера, групповые этюды) с достаточным вниманием к индивидуальным особенностям каждого ребёнка. Предусмотрена гибкая корректировка образовательного маршрута: возможно упрощение или усложнение материала, смещение отдельных тем на

другие этапы, а также добор обучающихся в действующие группы в течение учебного года. Занятия проводятся в разных форматах — со всей группой, по подгруппам (например, для отработки отдельных элементов или работы над партиями) и индивидуально (в том числе для подготовки к конкурсам, проработки сложных мест или адаптации заданий при временных ограничениях по нагрузке).

Условия приёма детей:

- дети 7–8 лет принимаются без предварительной подготовки;
- дети 8–10 лет — по результатам просмотра (приветствуется наличие гимнастической или иной специальной подготовки, которая помогает быстрее осваивать сложные элементы);
- обязательна мотивация ребёнка к занятиям хореографией — это важный фактор устойчивости интереса и результативности;
- отсутствие медицинских ограничений к физическим нагрузкам — для зачисления требуется справка-допуск от врача-терапевта (или педиатра) с указанием группы здоровья и разрешением на занятия хореографией.

Такой подход обеспечивает безопасность, комфортную адаптацию и эффективное освоение программы с учётом индивидуальных темпов развития каждого воспитанника.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю для первого года обучения 4 часа, для последующих - 6 часов.

Форма обучения: групповая. Группа может делиться на подгруппы:

1. в зависимости от педагогической задачи;
2. в зависимости от специфики концертного номера;
3. кроме того, подгруппы формируются и по количеству участников, необходимых для данного конкретного номера.

Форма организации образовательного процесса.

Образовательный процесс строится с учётом возрастных особенностей детей 7–10 лет и специфики хореографической подготовки. Основной формой работы остаются музыкально-тренировочные занятия, сочетающие теоретическую и практическую составляющие: на них дети осваивают терминологию, правила поведения на сцене, историю танца, а затем закрепляют знания в движении.

В зависимости от содержания темы и её целей педагог варьирует формы взаимодействия с учениками: применяется фронтальная работа, занятия в парах, подгруппах, индивидуальные задания, а также ансамблевая подготовка. Такой подход позволяет одновременно решать несколько

задач — отрабатывать технику в индивидуальном режиме, выстраивать взаимодействие в паре, осваивать рисунок танца в группе и готовить концертные номера всем составом.

Структура каждого занятия выстроена по принципу сбалансированной нагрузки и включает обязательные блоки: разогрев, тренаж/кроссы, танцевальные комбинации, растяжку, а также элементы актёрского мастерства и импровизации. В содержание урока интегрированы работа над координацией, освоение сценического пространства, выстраивание тела, отработка хореографического материала, разучивание репертуара — это обеспечивает системное формирование исполнительских навыков.

Для наглядности и лучшего усвоения материала используются дидактические средства: фото, видео, аудиозаписи, словари терминов. Дополнительно интерес к хореографии поддерживают выездные и виртуальные просмотры спектаклей и концертов, а также мотивационная система — «Дневник юного танцора», где фиксируются ступени роста и достижения ребёнка.

Формы реализации: очная и очно-заочная.

Уровень: базовый.

Для реализации Программы применяют комбинированные и практические занятия.

Учебные занятия — основная форма: музыкально-тренировочные занятия с чёткой структурой (разогрев, тренаж/кроссы, танцевальные комбинации, растяжка, блоки актёрского мастерства и импровизации). В зависимости от задач педагог варьирует формы организации деятельности на занятии: фронтальную (показ и отработка элементов со всей группой), работу в парах и подгруппах (отработка взаимодействия, рисунка танца), индивидуальную (коррекция техники, подготовка сольных партий) и ансамблевую (постановка концертных номеров).

Теоретико-познавательные формы включают беседы по возрасту, знакомство с историей танца и терминологией, правила поведения на сцене, а также просмотр спектаклей, концертов и тематических видеоматериалов — это формирует общую хореографическую культуру и расширяет кругозор детей.

Творческие и постановочные формы — репетиции, творческие лаборатории, импровизационные этюды, класс-концерты — позволяют закрепить навыки в сценических условиях, развить артистизм и умение работать в команде.

Конкурсно-концертная деятельность (выступления на отчётных концертах, участие в конкурсах от районного до международного уровня) служит формой предъявления образовательного результата, мотивирует детей и даёт наглядную обратную связь о прогрессе.

Мотивационно-диагностические формы представлены «Дневником юного танцора»: он фиксирует ступени роста, достижения ребёнка и служит инструментом поддержки интереса и самооценки. Дополнительно

используются консультации и индивидуальные репетиционные занятия — в том числе для одарённых детей и тех, кто пропустил занятия по уважительной причине.

При необходимости (в том числе при переходе на дистанционный формат) применяются *дистанционные образовательные технологии:* короткие тематические занятия (20–25 минут), разбор движений, онлайн-репетиции и видеофиксация заданий.

Такой набор форм обеспечивает системность обучения, гибкость маршрута и учёт индивидуальных темпов развития каждого воспитанника.

Исходя из этого, **основными методами** обучения являются:

– *Словесные методы*. Включают рассказ, объяснение, беседу. Позволяют раскрыть содержание заданий, сформировать понимание задачи, выстроить логику действий. Для детей 7–10 лет особенно важно, чтобы речь педагога была образной, но чёткой — так материал легче усваивается;

– *Наглядные методы.* Основаны на иллюстрации, демонстрации, показе. Помогают усилить восприятие, быстрее освоить новый материал за счёт зрительной опоры. Визуальные образы делают абстрактные понятия конкретными и понятными для младших школьников;

– *Практические методы.* Предполагают отработку навыков через выполнение упражнений и творческих заданий. Ключевой принцип: любое практическое действие предваряется инструкцией педагога, сопровождается пояснениями в процессе и разбирается по итогам. Это снижает тревожность и помогает закрепить навык;

– *Проблемно-поисковые методы.* Педагог создаёт проблемную ситуацию и организует обсуждение вариантов её разрешения. Дети опираются на прежний опыт и знания, учатся выбирать рациональное решение, выстраивать аргументацию. Метод развивает самостоятельность и умение мыслить критически;

– *Методы эмоционального восприятия.* Строятся на работе с ассоциациями, образами, художественными впечатлениями. Важна опора на личный эмоциональный опыт ребёнка: через чувства и образы материал становится значимым и лучше запоминается.

В образовательной деятельности на ряду с педагогическими **технологиями (включая методики)**, используются:

– *Технология диалогического обучения (авторы А.М. Матюшкин, Е.Л. Мельникова)*: педагог не транслирует готовые знания, а ведёт разговор, задаёт открытые вопросы, побуждает детей рассуждать и формулировать выводы. Поддерживает познавательную активность и осмысленное усвоение;

– *Мультимедийная технология (автор Г.К. Селевко — классификация и описание информационных технологий в образовании)*. Усиливает наглядные методы: используются фото, видео, слайды, анимации. Для возраста 7–10 лет визуальная подача особенно эффективна — она удерживает внимание и делает образы ярче. В хореографии это, например, разбор движений по

кадрам, сравнение «как делаю я» и «как делаю сейчас», просмотр эталонных исполнений.

– *Технология поэтапного формирования действий (авторы П.Я. Гальперин, Н.Ф. Талызина).* Поддерживает практические методы: педагог чётко разделяет процесс на шаги —инструкция, сопровождение, разбор результата. Такой алгоритм снижает количество ошибок и помогает ребёнку уверенно осваивать новые умения. В хореографии применяется как пошаговое разучивание комбинации: сначала отдельно каждое движение, затем связки по 2–3 элемента, далее — вся комбинация в медленном темпе, потом в ритме музыки.

– *Технология проблемного обучения и исследовательский подход (авторы М.И. Махмутов, А.М. Матюшкин, Т.В. Кудрявцев, И.Я. Лернер).*[1] Обеспечивают реализацию проблемно-поисковых методов. Педагог формулирует задачу с элементами неопределённости, а дети ищут варианты решения, проверяют гипотезы, сравнивают и делают выводы. В хореографической практике это может быть задание: «Придумай 3 способа показать в движении слово „ветер“» или «Из этих 4 движений собери короткую фразу, чтобы она читалась как история».

– *Арт-технология и приёмы эмоционально-образной педагогики (авторы А.Б. Афанасьева, А.И. Копытин, М.В. Киселева)*[1]. Через метафоры, яркие сравнения, игровые образы педагог помогает связать учебный материал с личными переживаниями ребёнка. В хореографии активно используют образно-двигательные подсказки: «прыгай, как зайчик», «руки — это крылья», «скользи, будто по льду». Это помогает быстрее поймать нужную пластику и делает работу над техникой эмоционально вовлекающей.

– *Игровая технология (авторы Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский).* Поскольку игра — ведущий вид деятельности в младшем школьном возрасте, игровые элементы (правила, роли, сюжет, соревнование) органично встраиваются в занятия. В хореографии применяют игровые этюды и танцевальные игры: «Зеркало» (один показывает — другой повторяет), «Цепочка» (каждый добавляет одно движение), «Стоп-кадр» (замереть в выразительной позе). Это удерживает мотивацию и позволяет осваивать сложные задачи в увлекательном формате.

– *Технология сотрудничества (авторы Ш.А. Амонашвили, В.Ф. Шаталов, С.Н. Лысенкова, Е.Н. Ильин, И.П. Волков, С.Л. Соловейчик).* Предполагает работу в парах и малых группах: дети учатся договариваться, распределять роли, учитывать мнение других, совместно достигать результата. В хореографии это парные и групповые задания: придумать дуэт на 8 тактов, распределить роли в мини-постановке, дать друг другу мягкую

[1] А.Б. Афанасьева разработала классификацию арт-технологий (мономодальные, интермодальные, полимодальные) и определила арт-технологии как систему действий педагога для решения учебно-воспитательных задач с привлечением произведений искусства. А.И. Копытин — основатель школы арт-терапии в России. В хореографии, например, образно-двигательные подсказки: «прыгай, как зайчик», «руки — это крылья», «скользи, будто по льду».

обратную связь по одному критерию («что было самым выразительным»). Развиваются коммуникативные навыки и чувство причастности к общему делу.

– *Здоровьесберегающая технология (авторы Н.К. Смирнов, Л.Ф. Тихомирова).* Включает динамические паузы, смену видов деятельности, упражнения на снятие напряжения и поддержание концентрации. В хореографии обязательно учитывают дозировку нагрузки: чередуют активные движения с восстановительными, включают элементы партерной гимнастики, растяжки и расслабления, следят за правильной техникой и безопасным исполнением. Это позволяет сохранять работоспособность детей и избегать переутомления на занятии.

– *Технология формирующего оценивания (авторы М.А. Пинская, О.Н. Крылова, М. Скривен)*. Педагог регулярно даёт обратную связь: отмечает успехи, мягко обозначает зоны роста, предлагает конкретные шаги для улучшения. В хореографии используют критерии понятные ребёнку: «чёткость рисунка», «синхронность», «выразительность», «точность позиции». Такой подход помогает ребёнку видеть свой прогресс, формирует адекватную самооценку и снижает страх ошибки.

– *Методика зеркального показа и обратной видеофиксации (автор А.Я. Ваганова)*[2]. Специфична для хореографии: педагог демонстрирует движение лицом к детям (зеркально), чтобы они могли точно копировать. Дополнительно применяют разбор видеозаписи репетиции по коротким фрагментам (10–30 секунд) с акцентом на 1–2 критерия. Это повышает осознанность исполнения и ускоряет освоение техники.

– *Методика вариативного повторения и импровизационных заданий (авторы Р. Лабан, М. Вигман, Дж. Моргенрот, А. Гиршон)*[3]. В хореографии важно не только заучивать, но и творчески применять движения. Используют вариативные задания: «сделай то же движение в другом ритме», «измени уровень (высоко/низко)», «добавь поворот». Импровизационные мини-задания развивают музыкальность, чувство ритма и пластическую фантазию, что особенно ценно для детей 7–10 лет.

Сочетание методов и технологий создаёт условия, при которых дети не только осваивают хореографические навыки, но и учатся самостоятельно

[2] Агриппина Яковлевна Ваганова (1879–1951) — создатель системы классического танца, изложенной в книге «Основы классического танца» (1934). Метод подразумевает зеркальный показ лицом к детям, строго продуманную последовательность разучивания (от простого к сложному), осмысленный подход к каждому движению и координацию всех частей тела. Принцип Вагановой — «танцевать всем телом» — лежит в основе преподавания классического экзерсиса у станка и на середине зала.

[3] Рудольф фон Лабан обосновал импровизацию как «спонтанную комбинацию» — метод поиска новых выразительных возможностей тела и лексических форм в экспрессивном танце. Мэри Вигман развила подход Лабана в области сольного танца, где раскрывается творческий потенциал и индивидуальность танцора. Джойс Моргенрот в книге «Танцевальные импровизации» систематизировала структуру занятия и упражнения на развитие творческого мышления через импровизацию. Андрей Гиршон — кандидат психологических наук, танцевально-двигательный терапевт, разработчик методик контактной импровизации и интегративного танца.

мыслить, сотрудничать, выражать себя и уверенно выступать перед аудиторией.

Основные принципы построения хореографического занятия

– *Принцип постепенного усложнения материала.* Освоение строится от простого к сложному: сначала базовые позиции, изолированные движения и простые связки, затем — многосоставные комбинации и развёрнутые хореографические фразы. На каждом этапе педагог контролирует чистоту исполнения и лишь затем переходит к следующему элементу. Для детей 7–10 лет это особенно важно: пропуск базового навыка приводит к закреплению ошибки, которую потом трудно исправить.

– *Принцип рационального распределения физической нагрузки.* В структуре урока чередуются упражнения на разные группы мышц, активно-динамические фрагменты и восстановительные (растяжка, партерная гимнастика, расслабление). Это предотвращает перегрузку суставов и позвоночника, снижает риск травм и поддерживает мышечный тонус на протяжении всего занятия. Нагрузка дозируется с учётом уровня подготовки и самочувствия детей.

– *Принцип нарастания темпа и ритма занятия.* Занятие строится по восходящей линии: разминка в умеренном темпе — наращивание динамики в основной части — плавное снижение нагрузки в заключительной. Такая динамика помогает удерживать концентрацию внимания, не допускает спада энергии в середине урока и естественно подводит тело к восстановлению.

– *Принцип свободного дыхания при исполнении.* Все движения выполняются на естественном, свободном дыхании. Педагог следит, чтобы дети не задерживали дыхание в сложных элементах и не «зажимали» корпус. Правильное дыхание — осанка хореографической выразительности: оно обеспечивает лёгкость, плавность и непрерывность движения, а также снимает излишнее мышечное напряжение.

– *Принцип учёта психофизических и возрастных особенностей***.** У детей 7–10 лет преобладает наглядно-образное мышление, поэтому каждому движению даётся зрительный и образный ориентир: «руки — крылья», «скользим, будто по льду», «пружина в коленях». Внимание в этом возрасте циклично, поэтому занятие строится короткими блоками с частой сменой деятельности: станок — середина зала — партер — игровой этюд.

– *Принцип учёта эмоционального состояния и реакции на замечания.* Педагог отслеживает настроение детей, их реакцию на исправления и похвалу. Замечания формулируются конструктивно и мягко: не «у тебя неправильно», а «попробуй опустить плечо и повторить». Публичная критика исключается. Если ребёнок расстроен или зажат, педагог даёт время восстановиться, переключает на знакомое движение, где можно быстро почувствовать успех.

– *Принцип целенаправленного подбора музыкального материала.* Музыка подбирается для каждой части занятия отдельно: разминка — ровный умеренный ритм для разогрева; основная часть — чёткий метр, понятная

пульсация, характерный темп для разучиваемого материала; растяжка и заминка — спокойные, плавные мелодии. Музыкальный ряд не только задаёт темп, но и помогает ребёнку почувствовать характер движения, его акценты и фразу как единое целое. Для детей 7–10 лет важна ритмически ясная, эмоционально узнаваемая музыка.

Эти принципы обеспечивают, чтобы хореографическое занятие было не только обучающим, но и безопасным, эмоционально комфортным и физиологически выверенным.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Итоги освоения Программы подводятся комплексно — через систему публичных мероприятий и регулярную педагогическую диагностику. Такой подход позволяет оценить не только уровень сформированных навыков, но и творческую активность, сценическую уверенность и динамику индивидуального прогресса каждого ребёнка.

Публичные формы демонстрации результатов:

- *Класс-концерт (открытое занятие).* Проводится как контрольное мероприятие: дети демонстрируют освоенные хореографические номера, отдельные комбинации и элементы техники. Формат ориентирован на родителей и специалистов, даёт возможность получить обратную связь и мотивирует воспитанников за счёт публичного признания достижений.
- *Творческая мастерская.* Включает мастер-класс, тематические беседы и практико-ориентированные задания, где дети показывают не только результат, но и понимание процесса: объясняют выбор движений, рассказывают о работе над образом, демонстрируют варианты интерпретации одной и той же комбинации. Такая форма раскрывает метапредметные результаты — умение рассуждать о танце, анализировать и аргументировать.
- *Показательные выступления для родителей*. Организуются в менее формальном формате, чем концерт: это могут быть фрагменты репетиций, мини-этюды, игровые номера. Задача — показать динамику роста, включая промежуточные успехи, и вовлечь семью в образовательный процесс.
- *Участие в мероприятиях учреждения, посвящённых календарным праздникам.* Дети выступают в концертных и театрализованных программах, где применяют навыки в реальных сценических условиях: работают с пространством, учитывают особенности площадки, взаимодействуют со зрителями.
- *Участие в конкурсах разного уровня, в том числе с выездом в другие города.* Конкурсная деятельность позволяет соотнести личный прогресс с внешними критериями, получить экспертную оценку, расширить творческий кругозор и сформировать устойчивую мотивацию к

развитию. Выездные мероприятия дополнительно развивают навыки адаптации к новой среде, командной работы и саморегуляции.

Диагностические формы оценки освоения программы:

Для объективной оценки результативности и корректировки образовательного процесса в течение года проводится трёхуровневая диагностика:

- *Начальная диагностика.* Проводится в начале учебного года. Её цель — определить исходный уровень подготовки, выявить индивидуальные особенности и зоны ближайшего развития. Результаты фиксируются в диагностических картах и служат основой для дифференциации заданий.
- *Промежуточная диагностика.* Осуществляется в середине учебного года. Позволяет отследить динамику освоения материала, оценить эффективность применяемых методов и при необходимости скорректировать содержание и темп работы.
- *Итоговая диагностика.* Проводится по завершении учебного года. Фиксирует достигнутый уровень результатов по всем ключевым параметрам: техника, выразительность, музыкальность, сценическая культура, самостоятельность в творческом поиске.

Результаты диагностики анализируются по критериям, понятным и детям, и родителям: чёткость рисунка, синхронность, выразительность, точность позиций и переходов, умение удерживать внимание зрителя. Данные фиксируются в индивидуальных картах развития и используются для планирования следующего этапа обучения.

Такой комплекс форм подведения итогов обеспечивает прозрачность образовательного процесса, объективность оценки и преемственность в развитии творческих способностей детей.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей Программы

Цель Программы – формирование художественно-творческих и физических способностей детей средствами хореографии, развитие уверенности в себе и навыков сценического самовыражения, а также создание условий для раскрытия индивидуального творческого потенциала каждого ребёнка в коллективе.

Задачи Программы:

Обучающие:

- Сформировать базовые хореографические навыки;
- Развить музыкально-ритмическую грамотность;
- Освоить основы исполнительской техники в разных танцевальных направлениях.

Развивающие:

- Развивать физические качества, значимые для хореографии;
- Стимулировать творческое мышление и пластическую фантазию;
- Формировать навыки осознанного отношения к телу и саморегуляции.

Воспитательные:

- Создать условия для преодоления сценической тревожности и роста уверенности;
- Воспитывать культуру сотрудничества и уважительного отношения в коллективе;
- Развивать эстетический вкус и уважение к культурным традициям.

Так как содержание программы предусматривает комплекс занятий, распределенных по каждому году, цели и задачи каждого года представлены в таблице:

Год обучения	***Цель***	***Задачи***
«Первые шаги в хореографии» (1 год обучения)	Формирование первоначальных хореографических навыков и интереса к танцевальному творчеству, развитие чувства ритма и координации движений	1. Освоить базовые позиции рук и ног, постановку корпуса и пространственную ориентацию в зале. 2. Научиться выполнять простые танцевальные движения и связки, сохранять рисунок построения и синхронность в группе. 3. Развить чувство метра и ритма через музыкально-ритмические игры, научиться соотносить движение с музыкальной фразой. 4. Сформировать правильную осанку, гибкость, координацию и чувство равновесия. 5. Освоить приёмы расслабления и безопасного выполнения упражнений. 6. Преодолеть стеснительность и сформировать интерес к занятиям через первые показательные выступления. 7. Выработать навыки дисциплины, аккуратности и элементарного сотрудничества в коллективе.
«Путешествие в мир танца» (2 год обучения)	Расширение хореографического кругозора, освоение элементов разных танцевальных направлений, развитие	1. Углубить технику классического экзерсиса в упрощённой форме, освоить более сложные комбинации и связки. 2. Познакомиться с основами народно-сценического и

	творческой выразительности и физической выносливости	современного танца, научиться различать и применять их выразительные средства. 3. Развить музыкальность: работать с музыкальной фразой, акцентами и динамикой, удерживать темп и распределять усилия по структуре комбинации. 4. Дальнейшее развить гибкость, силу, выносливость, двигательную память и навыки саморегуляции. 5. Стимулировать творческое мышление через задания на импровизацию и вариативность. 6. Сформировать уверенность в выступлениях (класс-концерт, праздники), навыки сотрудничества в парах и малых группах. 7. Воспитывать эстетический вкус через знакомство с разными стилями и мотивацию к регулярным занятиям.
«Диалог в танце» (3 год обучения)	Совершенствование исполнительского мастерства, развитие самостоятельного творческого мышления, подготовка к конкурсной деятельности и осознанное владение хореографическим языком	1. Совершенствовать технику в разных танцевальных направлениях, освоить развёрнутые хореографические композиции. 2. Научиться самостоятельно составлять простые танцевальные фразы, работать с образом и характером в танце. 3. Развивать пластическую выразительность, артистизм, способность к импровизации и вариативности. 4. Укрепить физическую выносливость, координацию, осознанно управлять телом (дыхание, напряжение, расслабление). 5. Подготовиться к выступлениям на конкурсах разного уровня, отработать уверенное сценическое поведение. 6. Освоить навыки взаимной поддержки и бережной обратной связи, научиться действовать как единая команда. 7. Проявлять уважение к культурным традициям через репертуар и ответственно относиться к подготовке выступлений.

1.3. Планируемые результаты

В системе дополнительного образования результаты оценивают по двум группам показателей:

- *Предметные и метапредметные* — знания, умения и навыки, приобретённые в ходе освоения программы.
- *Личностные* — изменения в характере, мотивации и способах взаимодействия с окружающими. При этом важно отслеживать динамику: личностное развитие — отсроченный процесс.

Направления оценки личностных результатов:

- *Организационно-волевые качества:* терпение (способность выдерживать нагрузку в течение занятия), воля (умение самостоятельно побуждать себя к действиям), самоконтроль (регуляция действий и эмоций).
- *Ориентационные свойства:* адекватная самооценка, устойчивый внутренний интерес к занятиям, осмысленное отношение к обучению.
- *Поведенческие характеристики:* инициативность в общих делах, навыки сотрудничества, способы разрешения конфликтов, развитие коммуникативных навыков и нравственных ориентиров.

Характеристика результатов:

Метапредметные результаты проявляются в:

- развитии учебно-интеллектуальных умений (работа со специальной литературой и информационными источниками);
- сформированности учебно-организационных навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность);
- росте коммуникативности и эмпатии;
- технической и эмоциональной уверенности — в том числе в ситуации сценического выступления.

Личностные результаты выражаются в:

- трудолюбии, самодисциплине, воле и выносливости;
- навыках самооценки;
- ответственности за личный и коллективный результат;
- умении справляться с конфликтными ситуациями;
- построении и поддержании дружеских отношений в коллективе.

В ходе программы дети развивают внимание и концентрацию, осваивают понятие пространства, получают знания в области танцевальной культуры, совершенствуют танцевальные способности и накапливают опыт межличностного общения в практической деятельности.

Предметные, метапредметные и личностные результаты по годам обучения

Год обучения	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
«Первые шаги в хореографии» (1 год обучения)	*Знать:* базовые позиции рук и ног, названия простых движений, правила постановки корпуса, понятия «ритм», «темп», «рисунок танца». *Уметь:* выполнять простые упражнения у станка и на середине зала, сохранять осанку, ориентироваться в пространстве зала по точкам, выполнять движения в общем темпе с музыкой, запоминать связку из 3–4 движений, выполнять простые задания на координацию. *Применять:* освоенные движения в простых танцевальных этюдах и музыкально-ритмических играх; навыки расслабления по просьбе педагога.	*Познавательные:* воспринимать и удерживать инструкцию педагога, сравнивать своё исполнение с показом, узнавать знакомые движения в новой связке. *Коммуникативные:* слушать педагога и не перебивать, повторять за партнёром в игре «Зеркало», выполнять совместные действия в группе, соблюдать очерёдность. *Регулятивные:* приходить на занятие вовремя, переодеваться и готовиться к уроку, удерживать внимание на одном задании 5–7 минут, выполнять простые действия по образцу, реагировать на замечания без слёз и агрессии.	*Формирование мотивации и позитивного отношения к занятиям:* ребёнок проявляет интерес к танцам, с желанием приходит на занятия, пробует новое без сильного страха ошибки. *Преодоление стеснительности и сценической тревожности:* способен выступить перед группой или родителями в простом номере, не отказывается от участия в показательных мероприятиях. *Развитие самодисциплины и ответственности:* соблюдает правила поведения на занятии, аккуратно относится к форме и инвентарю, старается следовать указаниям педагога. *Базовые представления о ценности труда и старания:* понимает, что красивый результат требует повторений, начинает замечать собственный небольшой прогресс («вчера не получалось, сегодня чуть лучше»).
«Путешествие в мир танца» (2 год обучения)	*Знать:* элементы классического экзерсиса в упрощённой форме, отличия народно-сценического и современного танца, понятия «адажио», «аллегро», «музыкальная фраза»,	*Познавательные:* анализировать музыкальный фрагмент (темп, характер, фраза), объяснять своими словами отличие	*Укрепление уверенности в своих силах:* ребёнок активнее предлагает идеи, не боится пробовать сложные элементы, спокойнее относится к замечаниям как к способу

Год обучения	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
	«акцент», выразительные средства разных стилей. *Уметь:* выполнять более сложные комбинации у станка и на середине, удерживать рисунок построения в групповой композиции, соотносить движение с музыкальной фразой, выделять акценты, выполнять связки из 6–8 движений, менять характер движения в зависимости от музыки. *Применять:* освоенные элементы в концертных номерах и показательных выступлениях, навыки саморегуляции — самостоятельно расслабляться после нагрузки.	одного стиля от другого, запоминать многосоставные комбинации, переносить знакомое движение в новый контекст. *Коммуникативные:* работать в паре: договариваться о порядке движений, синхронно исполнять дуэт, давать партнёру простой отклик («у тебя получилось лучше, чем вчера»), слушать мнение товарища. *Регулятивные:* самостоятельно готовиться к занятию, выдерживать нагрузку в течение всего урока, переключаться между видами деятельности, замечать и исправлять ошибку по подсказке педагога, ставить простую цель («сегодня я буду следить за руками»).	стать лучше. *Формирование культуры сотрудничества:* умеет договариваться в паре или малой группе, учитывает позицию партнёра, поддерживает товарищей, не обесценивает чужой результат. *Развитие осознанного отношения к своему телу и здоровью:* замечает усталость, использует приёмы расслабления, соблюдает технику безопасности, понимает связь «нагрузка — восстановление». *Расширение эстетических представлений:* проявляет интерес к разным танцевальным стилям, замечает выразительность движений, эмоционально откликается на музыку и сценические образы.
«Диалог в танце»	*Знать:* терминологию и технику освоенных направлений, структуру	*Познавательные:* самостоятельно анализировать	*Готовность к самостоятельной творческой*

Год обучения	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
(3 год обучения)	хореографической композиции, принципы работы с образом и характером, основы сценического поведения, требования конкурсного выступления. *Уметь:* уверенно исполнять развёрнутые комбинации в разных стилях, самостоятельно составлять простые танцевальные фразы, работать с образом через пластику и мимику, исполнять сольный и групповой номера, держать сценическое пространство, взаимодействовать с партнёром в импровизации. *Применять:* весь комплекс навыков в конкурсных и концертных выступлениях разного уровня; навыки осознанного управления телом — дыхание, расслабление, распределение усилий; самостоятельно готовиться к выступлению.	видеозапись своего выступления по 1–2 критериям, формулировать задачу для улучшения, сравнивать разные интерпретации одного произведения, предлагать собственный вариант движения или фразы. *Коммуникативные:* распределять роли в групповой постановке, давать и принимать бережную обратную связь по конкретному критерию, поддерживать товарищей перед выступлением, разрешать рабочие разногласия без конфликта. *Регулятивные:* самостоятельно планировать подготовку к выступлению, контролировать своё эмоциональное состояние перед выходом на сцену, удерживать многокомпонентную задачу,	*деятельности:* ребёнок уверенно предлагает свои идеи, участвует в создании номеров, берёт на себя часть ответственности за общий результат. *Зрелое отношение к успехам и неудачам:* воспринимает конкурс и выступление как опыт, умеет отделять результат от самооценки, извлекает уроки из обратной связи. *Лидерские и поддерживающие качества:* способен мягко организовать работу в группе, распределить задачи, поддержать тех, кто волнуется, и при этом не подавлять инициативу других. *Ценностное отношение к культуре и традициям:* проявляет уважение к разным танцевальным традициям, осознанно выбирает выразительные средства, понимает, что танец — это язык культуры и эмоций.

Год обучения	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
		оценивать свой прогресс по понятным критериям, адекватно реагировать на результат — успех или неудачу.	

Такая структура позволяет показать, что программа даёт не только «танцевать лучше», но и расти как личность: от преодоления стеснения в 1 году — к лидерству и зрелому отношению к творчеству в 3 году.

1.4. Содержание общеразвивающей Программы.

- Учебный (тематический) план

№ п/п	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	«Первые шаги в хореографии» (1 год обучения)	144	23	121	Викторина, творческая работа, наблюдение, класс-концерт
2.	«Путешествие в мир танца» (2 год обучения)	216	32	184	Викторина, творческая работа, наблюдение, класс-концерт, концерт, мастер-класс, конкурс, соревнования
3.	«Диалог в танце» (3 год обучения)	216	20	196	Концерты, мастер-классы, конкурсы, соревнования
	ИТОГО:	576	75	501	

- Учебный (тематический) план модуля

№ п/п	Наименование тем	кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
«Первые шаги в хореографии» (1 год обучения)					
1	Вводное занятие. Внешний вид. Правила поведения в зале. Техника безопасности. «Радостные поклоны», Танец-игра	2	1	1	Наблюдение
2	Азбука музыкального движения (ритмика). Упражнения для согласования движений с музыкой.	17	4	13	Творческая работа

3	Партерная гимнастика. Комплекс основных общеразвивающих упражнений (ОРУ).	12	1	11	Наблюдение
4	Упражнения на постановку правильного дыхания.	3	1	2	
5	Координация	9	2	7	
6	Пластика тела. Образная пластика рук.	14	2	12	
7	Танцующая Россия. Основные направления движения. Музыкально-танцевальные игры.	47	7	40	Творческая работа/викторина
8	Ритмические танцы.	11	2	9	
9	Музыкально-подвижные игры с подражанием. Сюжетные игры.	6	1	5	
10	Пространство и мы. Здравствуй сцена!	5	1	4	
11	Постановочная деятельность	10	1	9	
12	Просмотр видео – материала	2		2	
13	Участие в класс-концерте/концерте	2		2	Класс-концерт/концерт
14	Посещение концертных программ / спектаклей	2		2	
15	Тематические выставки. Беседы по теме.	2		2	викторина
	Итого:	144	23	121	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Вводное занятие.

Теория: Первичный мониторинг по разделам программ. Выяснение музыкально-ритмических способностей участников студии. Деление на группы. Вводная беседа о значении хореографии для ведения здорового образа жизни человека, содержании программы, создание у участников студии мотивации к ее овладению. Сообщение сведений о требованиях безопасности.

Практика: Поклон, разогрев, игровые танцы «Зайка», «Крокодил», «Мы погладим кошке спинку», творческая игра «Пенек, забор, ладошка»

2. Азбука музыкального движения (ритмика). Упражнения для согласования движений с музыкой.

Теория: Физические возможности тела человека. Мир движений. Знакомство с творчеством детских композиторов и поэтов (Ю. Энтин, Е. Крылатов, Э. Успенский, О. Анофриев и др.). Прослушивание детских песен, определение их ритмического рисунка, создаваемого настроя

Практика: Выполнение упражнений под музыку (Ходьба – маршеобразная, спокойная, быстрая, с поднятием колен вперед, шаги на п/п с переходом на пятки, сценический шаг, шаг с притопом, шаг польки, шаг подскок, бег с отбрасыванием согнутых ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперед, галоп, прыжки). Определение темпа и характер звучания.

Музыкально-танцевальные игры и импровизации на тему мелодий «Калинка», «Барыня», «Два веселых гуся», «Космическая река» и др.

Ритмический счет. Ходьба на каждый счет, хлопки через счет и другие сочетания ритмического рисунка (хлопки и удары ногой на каждый счет и через счет, только на первый счет, хлопки в такт музыки, выполнение простейших движений руками в различном темпе, ходьба сидя на стуле, акцентированная ходьба, в том числе с одновременным махом согнутыми руками, движения руками в различном темпе).

3. Растяжка с улыбкой. Партерная гимнастика. Комплекс основных общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Теория: Партерный экзерсис - гениальное изобретение, тело приобретет изящество и грацию. Он позволяет максимально комфортно и продуктивно подготовить физические данные учеников к танцу. Партерный экзерсис рассчитан на любой уровень подготовки танцоров. В данной методике отсутствует станок, все упражнения выполняются лежа на спине, со следующим повторением лежа на животе. В основе методики, лежит две позиции: Ан деддан (движение, вращение вовнутрь) и Ан деор (противоположность ан деддан, движение, вращение во внешнюю сторону). Партерный экзерсис оказывает положительное влияние на мышцы спины, развитие гибкости и выворотности суставов. А также дает возможность сгладить, или даже устранить погрешности в природе физических данных. Корпус без усилий остается в необходимом положении, на протяжении всей тренировки. Снимается нагрузка с позвоночника.

Практика: Выполнение комплекса упражнений (основных ОРУ и общеразвивающих), направленных на разогрев мышц плечевого, шейного и поясничного суставов, развития подвижности голеностопного сустава (лежа на спине и на животе), выворотности ног, танцевального шага, улучшение гибкости позвоночника, подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. подтягивание мышц корпуса (стоя, сидя, лежа). Повороты корпуса.

- растяжка паховой выворотности:

а) лежа на спине: отведение и приведение ноги в сторону на 45-60^{o} поочередно и одновременно; притягивание двух ног согнутыми и максимально раскрытыми коленями к туловищу;

б) лежа на животе: отведение ноги в сторону на 45-60^{o}. Упражнения «Бабочка», «Гармошка».

- статическая пассивная растяжка рук (наклоны в стороны, заведение рук за голову), корпуса (вращение тазом, сгибание), ног (выпад вперед, в сторону; нога, поднятая на себя в положении лежа, «лягушка») и позвоночника («кошечка», «скручивание»).
- упражнения на укрепление мышц пресса: поднятие ног, «Велосипед», «Березка», планка.

- упражнения для развития отдельных групп мышц и различных частей тела: наклоны и повороты головы; сведение и раскрытие плеч; растягивание локтей и плеч («бабочка»).

Просмотр видеозаписей. Закрепление и повторение материала.

4. Постановка правильного дыхания

Теория: Правильное дыхание — основа здорового образа жизни. Сообщение сведений о правильном дыхании, его роли в оздоровлении человека. Физиологические основы механизма дыхания. Чистота воздуха и ее роль в дыхании и поддержании здоровья организма. Благоприятные и неблагоприятные факторы, влияющие на дыхание. Профилактика травм и болезней дыхательных путей.

Практика: Выполнение упражнений на постановку правильного дыхания: «Фонарик», «Змея», «Трубач», «Насос», «Каша кипит».

5. Координация.

Теория: Что такое координация? Как достигается? Что помогает?

Практика: Полуприседания медленные, по свободным и прямым позициям ног, полуприседания с подъемом на п/п, полуприседания с наклонами головы. Упражнения на развитие на вытягивание стоп и для развития подвижности голеностопного сустава (лежа на спине и животе); перевод ноги с носка на пятку и обратно и в сочетании с полуприседанием на опорной ноге (упражнение выполняется по 1 не выворотной позиции ног) или в положении лежа - поочередное вытягивание стоп и сокращение («Педальки»); круговые движения в голеностопе внутрь и наружу, «Солнышко».

Вращение на месте. Фиксация точки на месте для последующего продвижения по диагонали. Прыжки. Упражнения на постановку корпуса.
Повтор и закрепление пройденного материала.

6. Пластика тела. Образная пластика рук.

Теория: Беседа-диалог на понимание - что такое стретчинг, импровизация. Просмотр короткометражных этюдов.

Практика: Упражнения для улучшения гибкости (на коврике):

- лежа на животе: прогибы плеч назад; прогибы в позвоночном отделе;
- лежа на спине: перенос прямых ног за голову; «Складочка» вперед; «Лягушка»; «Коробочка» («Корзинка»); «Змейка», «Окошечко», «Самолетик».

А также исправление осанки, для растяжки и формирование танцевального шага, гимнастические упражнения – «Мостик», «Колесо», «Шпагат».

Игровой «стретчинг». Упражнения: «змея», «книжка», «маятник», «ходьба», «замочек», «аист», «бабочка».

Образная пластика рук - игровые импровизации. «Руки-эмоции», (радостные, плачущие, протестующие…). «Руки позиции» (держать мяч, вот такие щучки, жук рогач) «Руки импровизируют» (полет птиц, природные явления и т. д.)

7. Танцующая Россия.

Теория: Знакомство с видами танцев, характерными особенностями, основными направлениями в движении (основные ходы: боковой ход, боковые шаги с остановкой, с выпадом на ногу, переменный ход).

Практика: Изучение положения рук, ног. Изучение танцевальных элементов, шагов:

«Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка», «Перескок», притопы и хлопки.

- Простой хороводный шаг отличается от обычной ходьбы несколько большей плавностью и устремленностью. Этим шагом дети водят хороводы.
- Шаг на всей ступне (при очень небольшом продвижении вперед): колени чуть согнуты, корпус прямой; ноги ставятся на всю ступню, с легким притопом; от пола они почти не поднимаются, но не шаркают. Ребенок движется «как на колесиках». Руки складываются на груди, или ставятся на пояс «кулачками», или отводятся слегка в стороны ладонями кверху. Этот шаг выполняется так же на кружении; при этом ноги все время держатся вместе.
- Шаг с притопом на месте. Дети стоят «подбоченившись», пятки вместе, носки слегка врозь. На «раз» - притоп правой ногой впереди левой; на «два» - правая нога ставится рядом с левой; на «раз» второго такта - притоп левой ногой впереди правой; на «два» - левая приставляется к правой и т.д.
- Переменный шаг в большинстве случаев выполняется плавно и легко, с подчеркнутой устремленностью вперед. Он состоит из двух небольших шагов вперед правой и левой ногой длительностью по 1/8 (на «раз-и» двухдольного такта) и третьего шага правой ногой, который длится 1/4 (на счет «два-и»). Во время этого долгого шага левая нога несколько задерживается, медленнее выносится вперед, а корпус продолжает выдвигаться, по-этому шаг получается удлиненным.

На «раз» следующего такта переменный шаг начинается с левой ноги, которая принимает тяжесть тела сразу на переднюю часть стопы. Непрерывность, готовность этого движения достигается специальной работой над плавным шагом на носках, над кружениями и хороводным шагом.

- Притопы не должны быть просто сильным ударом ноги об пол. Необходимо научить детей ставить на пол ногу беззвучно. При энергичных, сильных притопах нога поднимается выше и быстрее, резче пускается, но при этом не следует громко стучать об пол. Колено опорной ноги слегка сгибается.
- Притопы одной ногой. Колено опорной ноги слегка согнуто, другой ногой дети выполняют притоп. Затем ноги меняются.
- Боковой галоп. При галопе вправо движение идет правым плечом вперед; корпус в сторону движения не поворачивается; правая нога делает шаг

вправо, левая приставляется к ней пяткой, как бы подталкивая для следующего шага вправо; при движении влево - наоборот. Носки обеих ног остаются в нормальном положении, слегка раздвинутыми в стороны. Движение прыжковое, полетное, легкое. Иногда в связи с более энергичным характером музыки, правая (левая) нога поднимается выше и о пускается на пол с легким ударом, прыжок соответственно делается сильнее, выше.

- Прямой галоп. Корпус повернут в сторону движения; правая нога делает шаг вперед, левая приставляется к ней носком, как бы подталкивая для следующего шага. Носки ног остаются в нормальном положении, слегка разведенными в стороны. Движение прыжковое, полетное, легкое.
- Шаг польки является сочетанием легкого пружинящего бега и подскоков: на «раз и два» - три небольших шага бегом на носках - правой, левой, правой ногой; на «и» подскок на правой ноге, левая слегка выносится вперед с согнутым коленом; затем три прыжка - левой, правой, левой - и подскок на левой ноге и т.д. Изменение характера польки происходит за счет большей или меньшей легкости и устремленности бега, высоты подскока.
- Выставление ноги вперед на пятку или на носок. Нога на пятку выставляется сильно согнутой в подъеме так, чтобы носок смотрел вверх, - задорно и весело; корпус прямой. На носок нога выставляется вперед - в сторону, подъем выпрямляется, колено не сгибается. Корпус можно слегка наклонить к выставленной ноге, взгляд направить на носок («посмотри на красивый башмачок»). Во всех случаях нога выставляется недалеко от опорной ноги, чтобы тяжесть тела на выставленную ногу не переносилась.
- Притоп с выбрасыванием ноги вперед. Корпус прямой; ноги близко одна к другой. Нога выносится вперед с прямым коленом и подъемом, почти касаясь носком пола. Носок несколько повернут наружу. Прыжки с выбрасыванием ног не следует делать очень сильными, надо соизмерять их с возможностями детей. При движении корпус должен оставаться спокойным, чуть откинутым назад, руки положены на пояс кулачками, или слегка отведены в стороны, или скрещены на груди.
- Полуприсядка (без подпрыгивания). Дети стоят «подбоченившись», пятки вместе, носки врозь. На «раз-и» - пружинистое полуприседание и выпрямление колен; на «два» - правая нога выставляется вперед на пятку, носок вверх; левая нога остается прямой, корпус слегка назад. На следующем такте, после возвращения правой ноги в исходное положение и полуприседания, выставляется левая нога. Движения чередуются с правой и левой ноги. Характер движения веселый, задорный.

Необходимо следить, чтобы дети исполняли движения легко, без лишнего напряжения и держали корпус прямо.

- Припляс - три притопа, исполняются с поворотом то направо, то налево; сохраняется характерное положение корпуса.

Постановка танцевальных этюдов. Повтор и закрепление пройденного материала.

8. Ритмические танцы

Практика: «Большая прогулка», «Охотники за приведениями», «Робот», «Полька» (двойками и тройками), «Страшный танец». Возможно изучение дополнительных этюдных танцев.

9. Музыкально-подвижные игры с подражанием. Сюжетные танцевальные занятия.

Теория: научить детей создавать игровой образ, передавать особенности персонажа, развить память и внимание. Закрепить полученные знания о пространстве, путем изменения направления движений в соответствии с изменением темпа и характера музыки, а также знания о беге, прыжковых элементов (на одной и двух ногах).

Сюжетные занятия способствуют:

- укреплению и развитию мышечной системы, воспитанию физически и духовно здоровых детей;
- выработке устойчивой правильной осанки, профилактике сколиоза и плоскостопия.

Особое внимание уделяется игровой форме занятий. Это способствует развитию воображения детей, создается положительный эмоциональный фон. Снимается закомплексованность, развивается чувство ритма, координация движений.

Практика: Занятия проводятся в форме игры-сказки под музыкальное сопровождение

1. Общеразвивающие упражнения и джоггинг;
2. Упражнения игрового стретчинга на различные группы мышц и танцевальных композиций (выразительность движений, мимика, жесты, пантомимика, ритмические этюды)

Игры: «Кролики и лиса», «Мы сперва пойдем направо», «Воробьи и кот» (для детей 6-7 лет) и др.

По мере усвоения детьми упражнений занятий, увеличивается темп урока и интенсивность нагрузки, усложняются упражнения, движения под музыку и некоторые танцевальные композиции выполняются детьми самостоятельно.

Для занятий с детьми старшего возраста (8-10 лет) подобраны средства танцевально-игрового характера:

1. Различные варианты ходьбы, бега под музыку, сюжетно – игровой танец, ритмопластика, упражнения танцевально-ритмической гимнастики. Строевые упражнений в образно – игровой форме на развитие ориентировки в пространстве и на закрепление навыков построения в колонну, круг, шеренгу. Джоггинг, с серией высоких прыжков и бега по залу, что воспитывает выносливость и силу. С возрастом возрастает и протяженность джоггинга.
2. Упражнения танцевально-ритмической гимнастики, сюжетно - игровой танец. Комплексы: «Кнопочка», «Буратино», «Снегурочка», «Двойняшки», «Мотылек». Дети передвигаются по кругу, выполняют задания: ходьбу с различным передвижением, с разным положением рук, полуприседания,

наклоны. Общеразвивающие упражнения применяются в виде танца: «Кнопочка», «Буратино», «Снегурочка», «Двойняшки», «Зарядка насекомых». В данных упражнениях выполняются различные махи руками, ногами, наклоны и приседания, прыжковые упражнения.

3. Ритмические упражнения, композиции, игры и специальные задания выполняются под музыку.

10. Пространство и мы.

Теория: Здравствуй сцена! Объяснить и показать первый, второй, третий план зала, центр зала. Беседа о сценической культуре поведения. Основные точки репетиционного зала. Научить правильно, ориентироваться по 8 точкам зала, в форме игры. Линия, диагональ, круг, интервал. Краткие определения и различие данных рисунков, различные перестроения и движения по заданным рисункам. Движения по линии танца.

Практика: построение врассыпную, бег врассыпную; построение в шеренгу и колонну по команде; повороты переступанием по команде; передвижение в обход шагом и бегом; передвижение в сцеплении; перестроение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях за педагогом; бег по кругу и по ориентирам («змейкой»); перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам, образному расчету и указанию педагога. Игра «Найди свой путь», «Музыкальные змейки», игра «Рассыпуха», импровизационная игра «Путешественник».

11. Постановочная деятельность.

Теория: сформировать представление воспитанников студии о танцевальном номере. Беседа-диалог о развитии сюжетной линии в танцевальном номере на основании прослушанного музыкального материала.

Практика: Разучивание танцевальных связок, построение рисунков, работа над танцевальными образами, работа над манерой исполнения. Постановка концертных сюжетных номеров.

12. Просмотр видеоматериала.

Теория: научить воспитанников студии проводить самоанализ собственных выступлений. Видеть и исправлять ошибки.

Практика: Просмотр видео материала, работа над ошибками. Самоанализ воспитанников.

13. Участие в класс-концерте/концерте

Практика: Участие в конкурсах/соревнованиях разного рода и уровня с целью повышения мастерства исполнения.

14. Посещение концертных программ/спектаклей.

Практика: Посещение концертных программ, проводимых дворцами культуры и домами творчества в области хореографического и театрального

искусства, с целью повышения качества исполнения актерского мастерства, деление опытом при взаимодействии с другими хореографическими коллективами и театрами.

15. Тематические выставки. Беседы по теме.

Практика: Посещение тематических выставок, с целью углубления знаний по изучаемым жанрам хореографии. Проведение бесед по полученным знаниям, просмотр видеоматериала.

№ п/п	Наименование тем	кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		Общее	Теория	Практика	
«Путешествие в мир танца» (2 год обучения)					
1	Вводное занятие. Внешний вид. Правило поведения в зале. Техника безопасности. «Радостные поклоны», Танец-игра	2	1	1	
2	Азбука музыкального движения (ритмика). Упражнения для согласования движений с музыкой. Творческие задания, игры. Повторение и закрепление изученного материала.	21	2	19	Творческая работа
3	Развитие данных. Координация. Пространство. Предмет	40	3	37	
4	Детский современный танец	41	5	36	Наблюдение/беседа/класс-концерт
5	Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности, коммуникативные танцы – игры. Импровизация (пространство, уровни, предмет). Творческие задания, игры.	19	1	18	Творческая работа
6	Постановочная деятельность. Работа с музыкальным материалом.	64	19	45	Конкурс
7	Просмотр и анализ видео-материала. Беседы по теме. Мониторинг успеваемости воспитанников.	5	-	5	
8	Участие в соревнованиях/конкурсах	10	-	10	наблюдение
9	Посещение концертных программ / спектаклей	4	-	4	
10	Тематические выставки. Беседы по теме.	6	1	5	
11	Семинары/мастер-классы	4	-	4	Наблюдение
	Итого:	216	32	184	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Вводное занятие

Теория: Первичный мониторинг по разделам программ. Вводная беседа о значении хореографии для ведения здорового образа жизни человека, содержании программы, создание у участников студии мотивации к ее овладению. Сообщение сведений о требованиях безопасности.

Практика: Поклон, упражнение «Липы», разогрев – «Собираем урожай», «Корни и книжки», игра «Медведи и мышата», упражнение-песня «Правая и левая».

2. Азбука музыкального движения (ритмика). Упражнения для согласования движений с музыкой. Творческие задания, игры. Повторение и закрепление изученного материала.

Теория: Повторение изученного материала

Практика: Включается весь пройденный материал 1-года обучения:

- чередование сильной и слабой долей такта;
- танцевальная музыка, марши (спортивные, военные);
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, в несколько кругов, в шеренги, в колонны, самостоятельно выполнять перестроения на основе танцевальных композиций (змейка, воротца, спираль);
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различный характер, способ движения(упражнения на плавность движений, махи, пружинность), упражнения на гибкость.

3. Развитие данных. Координация. Пространство. Предмет.

Теория: познакомить детей с предметами, которые возможно использовать в танце: мячи, ленты, корзинки и т.д. Научить ребенка образности владения реквизитом. Познакомить ребенка с пространством.

3.1. Работа с мячом

Практика:

- ходьба с мячом по залу (зажимаем мяч между стоп): вперед, назад, вправо, влево.
- закат мяча на стопу.
- отбивание мяча рукой при ходьбе.
- введение понятие инерции.
- подбрасывание мяча (смотрим зависание) при ходьбе. Знакомство с понятием активной кисти.
- катание мяча между кистями в процессе ходьбы. Знакомство с понятием спина.
- подбрасывание мяча прямыми руками («заборчик»). Знакомство с понятием раскачивание.
- прокатывание мяча по стопе.
- releve с опорой на мяч, flatback с опорой на мяч, работа пальцами.
- разгрузка мышц спины.

- боковая планка на мяче.

Творческая игра “молекулы”: перемещение в пространстве и группировка в мини-команды, добавление опций - присоединение определенной частью тела, назначенный способ перемещения, уровни, специальные конструкции, образы

3.2. Работа с кубиком.

Практика:

- стопы, складка, подъемы, голеностоп, выворотность стоп
- полумостик с опорой на кубик, поза треугольника

3.3. Работа с резиной/скакалкой

Практика:

- позициирук, port de bras, plie
- проворачивание рук с резиной (одновременно и по очереди)
- прокрутка рук назад с одновременным наклоном в полную складку
- Flatback с натянутой резиной, работа в парах
- сидя: подъем на высокий полупалец
- сидя: на седалищных костях “ходьба”.
- натяжение стопы. Подъем ноги в диагональ.
- лежа на животе проработка лопаток
- лежа упражнение с резиной на стопы, жим в шпагат
- складка, стопы, выворотность стоп.

3.4. Экзерсис

Теория: Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Что такое партерный экзерсис и зачем его надо выполнять? Экзерсис на середине и в партере - это упражнения стоя и сидя/лежа на полу, которые позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить мышечную массу.

3.4.1 Экзерсис на середине зала на основе изученных элементов.

Практика: releve, plie, flatback, выпады

3.4.2 Экзерсис в партере.

Практика:

- работа стоп, бедер, растяжка
- контакт с полом
- работа стоп сидя. Упражнение на развитие/раскрытие тазобедренного сустава:
  - подъем ноги, подъем в диагональ из положения лежа, на угол 90 градусов с прямыми ногами вперед, переход в свастику.
  - лежа на животе проработка лопаток (без резины)
  - опускание на спину (прямой, через положение эмбриона);
  - кувырок через плечо назад;
  - перекат через плечо
  - перекат через колени, передача веса в руки;
  - подъем наверх (через flatback, стойку на руках).

– баланс на седалищных костях,
– из широкой позиции заход в свастику
– боковой стретчинг, поза голубя

4. Детский современный танец.

Теория: Современный танец – один из направлений танцев современного общества. Беседа на тему видов танцевального искусства. Особенности исполнения современного танца. Просмотр видео материала по теме.

Практика:

4.1. Общие комбинации на основе йоги.

- разучивание комбинации на основе йоги.
- комбинация на технику Хосе Лимона. Техника падения и восстановления.
- разучивание танцевальных комбинаций с разворотом в другие ракурсы
- творческие задания
- танцевальные этюды.

4.2. Кроссы. Упражнения методом кросс.

Теория: Терминология. Основные понятия, манера и стиль исполнения в современном танце

Практика:

- кроссы: планка, крокодильчик, лягушка, вертушечка, скольжение, обезьяна (нижний галоп со стойкой на руках) колесо, полуколесо, ход "собака мордой вниз"
- упражнение методом кросс: выпрыгивания из “собаки мордой вниз”, шаги на скольжение с руками, полный перекат на полу (с добавлением ног наверх), chasse;
- упражнение «эмбрион»
- самолет
- перекат из позы бабочка
- звездочка
- шоссе с прыжком
- ходьба с удержанием предмета на голове

5. Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности, коммуникативные танцы – игры. Импровизация (пространство, уровни, предмет). Творческие задания, игры.

Теория: Исполнительское искусство танцора заключается не только в техническом мастерстве, но и в правильной передаче образа, мысли танца, выразительности и артистичности исполнения.

Практика:

- импровизация “статуя” и перемещение по залу
- импровизация на предмете, вокруг предмета, перемещение вокруг предмета разными способами в пространстве

- игра “кукла” (импровизация в парах)
- упражнения на импровизацию “глаза”, “улыбка”, “пёрышко”
- импровизация под музыку (пространство, уровни, предмет)
- творческое задание с мячом: придумывание комбинации. Осмотр, совместный анализ
- работа с музыкальным материалом

6. Постановочная деятельность. Работа с музыкальным материалом.

Теория: Что такое номер и его драматургия? Музыка и ее роль в номере. Музыка и образ.

Практика: разучивание танцевальных связок, построение рисунков, работа над танцевальными образами, работа над манерой исполнения.

7. Просмотр и анализ видео-материала. Беседы по теме. Мониторинг успеваемости воспитанников.

Теория: научить воспитанников студии проводить самоанализ собственных выступлений. Видеть и исправлять ошибки.

Практика: просмотр видео материала, работа над ошибками. Самоанализ воспитанников.

Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций: проведение класс-концертов, участие танцовщиками в семинарах, мастер-классах.

8. Участие в соревнованиях/конкурсах.

Практика: участие в конкурсах/соревнованиях разного рода и уровня с целью повышения мастерства исполнения.

9. Посещение концертных программ/спектаклей.

Практика: посещение концертных программ, проводимых дворцами культуры и домами творчества в области хореографического и театрального искусства, с целью повышения качества исполнения актерского мастерства, деление опытом при взаимодействии с другими хореографическими коллективами и театрами.

10. Тематические выставки. Беседы по теме.

Теория: основная задача научить ребенка выражать свои мысли не только с помощью пластики тела, но уметь переложить идеи на бумагу. Развить способности в области прикладного творчества.

Практика: совместная организация выставок тематических в учреждении, а также посещение Дворцов культуры, музеев и др.

11. Семинары, мастер-классы.

Теория: Научить воспитанников грамотно говорить и правильно излагать свои мысли.

Практика: Участие в семинарах и мастер-классах как в городе, так и за его пределами.

№ п/п	Наименование тем	кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
«Диалог в танце» (3 год обучения)					
1	Вводное занятие. Внешний вид. Техника безопасности. Вспоминание изученного материала	6	1	5	
2	Развитие данных. Координация. Пространство. Предмет	38	4	34	
3	Азбука современного танца.	28	3	25	Творческая работа
4	Акробатика	20	1	19	
5	Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности, коммуникативные танцы – игры. Импровизация (пространство, уровни, предмет). Творческие задания, игры.	26	2	24	Творческая работа
6	Постановочная работа. Работа с музыкальным материалом	61	6	55	Конкурс
7	Просмотр и анализ видео-материала. Беседы по теме. Мониторинг успеваемости.	9	1	8	
8	Участие в соревнованиях/конкурсах	11	1	10	Наблюдение
9	Посещение концертных программ/ спектаклей	6	-	6	
10	Тематические выставки. Беседы по теме.	2	-	2	
11	Участие в семинарах/мастер-классах	9	1	8	Наблюдение
	Итого:	216	20	196	

Содержание учебного (тематического) плана.

1. Вводное занятие. Внешний вид. Техника безопасности. Вспоминание изученного материала.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Внешний вид танцовщика. Дисциплина на занятиях.

Практика: Повторение пройденного материала. Точки зала и Épaulement, Release (расширение, распространение), contractions (сосредоточение), Rolldown, rollup, portdebras, plie, flatback. Разогрев с использованием уровней. Танцевальные этюды.

2. Развитие данных. Координация. Пространство. Предмет.

2.1. ОФП.

Практика: Бег на выносливость, упражнение берпи, присед с утяжелителями, подтягивание и отжимание, планка и др. При хорошей погоде

используется спортивная площадка городской набережной «Голубая лагуна» (тренажёры).

2.2. Работа с мячом, кубиком, резиной и скакалкой

Практика:

Мяч:

- ходьба с мячом и подъем на полупальцах
- Plié, прыжок и ловим мяч
- отбивание мяча в кругу на счёт
- прокатывание мяча стопой;
- releve; releve с опорой одной ноги на мяч (удержание баланса);
- прокатывание мяча в складке;
- сидя на седалищных костях - работа стоп с удержанием мяча;
- сидя - прокатывание мяча в складке;
- “лягушка” с удержанием мяча;
- удержание баланс с мячом в стопах (лежа)
- упражнения на развитие выворотности (на полу);
- из положения grandplie - растяжка, работа стоп, скручивание спины;
- Силовые упражнения с мячом:
- из положения на спине подъемы корпуса;
- выход в “березку” с удержанием мяча между стоп;
- отведение ног за голову;
- лежа на животе - подъем спины с мячом в руках, из того же положения передача мяча из руки в руку;
- “корзинка” (мяч на пояснице);
- положение на четвереньках и “собака мордой вниз”,
- отдых в позе "младенец", отведение прямой ноги, ронд ногой;
- переход из положения на седалищных костях в положение на колени;
- “лягушка” на животе;
- ходьба с мячом и подъем на полупальцах;

гимнастический куб:

- стопы, складка, подъемы, голеностоп, выворотность стоп
- полумостик с опорой на кубик, поза треугольника
- баланс

гимнастическая резина:

- позициирук, port de bras, plie
- проворачивание рук с резиной (одновременно и по очереди)
- прокрутка рук назад с одновременным наклоном в полную складку
- Flatback с натянутой резиной, работа в парах
- сидя: подъем на высокий полупалец
- сидя: на седалищных костях “ходьба”.
- натяжение стопы. Подъем ноги в диагональ.
- лежа на животе проработка лопаток

- лежа упражнение с резиной на стопы, жим в шпагат
- складка, стопы, выворотность стоп.

2.3. Партерная гимнастика. Ловкость, быстрота, сила

Теория: Упражнения выполняются на полу в разных позах, сидя, лёжа на животе и спине, направленные на растяжку всех мышц тела их укрепление их, на развитие гибкости в суставах. В качестве средств воспитания гибкости на занятиях хореографии используют упражнения на растягивание, выполняемые с предельной амплитудой.

Пассивные упражнения могут быть динамического (пружинные) или статического (удержание позы) характера. Наибольший эффект для развития пассивной гибкости приносит сочетание пружинных движений с последующей фиксацией позы

Практика:

- работа стоп, бедер, растяжка
- контакт с полом, перекаты с добавлением ускорения.
- упражнение «Арка»
- положение «Стол»
- упражнение «собака мордой вниз» и ее разновидности
- упражнение планка и ее разновидности.
- работа стоп сидя. Упражнение на развитие/раскрытие тазобедренного сустава:
  - подъем ноги, подъем в диагональ из положения лежа, на угол 90 градусов с прямыми ногами вперед, переход в свастику,
  - лежа на животе проработка лопаток (без резины)
  - опускание на спину (прямой, через положение эмбриона);
  - кувырок через плечо назад;
  - перекат через плечо
  - перекат через колени, передача веса в руки;
  - подъем наверх (через flatback, стойку на руках).
  - баланс на седалищных костях,
  - из широкой позиции заход в свастику
  - боковой стретчинг, поза голубя
  - упражнение «звездочка»

При выполнении основного комплекса, возможно добавление и усложнение упражнений

Творческая работа на основе игр – «Поменяемся», «Змейка», «Бездомная кукушка».

2.4. Экзерсис

2.4.1. Экзерсис у станка. Изучение основных элементов классического танца.

Практика: 1,2,3,6 позиции ног, 1,2,3 позиции рук, положение головы, корпуса, releve, plie, батманы, Port de bras, ронды.

2.4.2. Экзерсис на середине зала на основе изученных элементов классического и современного танца.

Практика: releve, plie, flatback, батманы, Port de bras, ронды, выпады, свинги.

2.4.3. Экзерсис в партере.

3. Азбука современный танец.

3.1.

Практика: изучение танцевальных комбинаций. Исправление ошибок. Roll – up, roll – down; упражнение «Эмбрион».

- Разучивание комбинации на основе йоги.
- Дыхание. Техника падения и восстановления. Баланс
- Творческие задания

3.2. Кроссы. Упражнения методом кросс.

- кроссы: планка, крокодильчик, лягушка, вертушечка, скольжение, обезьяна (нижний галоп со стойкой на руках) колесо, полуколесо, ход "собака мордой вниз"
- упражнение методом кросс: выпрыгивания из “собаки мордой вниз”, шаги на скольжение с руками, полный перекат на полу (с добавлением ног наверх), chasse, бег из положения «собака мордой вниз», ходьба в позиции plié, добавление прыжка, saute в первой выворотной позиции, добавление разножки, chasse, добавление толчка ноги с зависанием, с passé, grandpasdechat (с резиной), вариация с согнутыми ногами, махи ногой назад, боковые махи. Перекаты, удлиненные повороты в plie, “хищник/травоядный”, колесо, падение. Работа в паре.

- упражнение «эмбрион», самолет, звездочка
- шоссе с прыжком
- ходьба с удержанием предмета на голове
- планка
- игра на развитие координации в группах: передача движения по кругу.

3.4. Слайды. Свинги. Подготовка к выездам на полу.

Теория: Очень важно научить воспитанников работать на полу. Принципы движения современного танца: повороты, наклоны, вытяжение позвоночника, растягивание и разворот бедер, голеностопных суставов. А также поиск ощущения центра тела, вертикали и горизонтали.

Практика: работа в диагональ. Выезды и слайды.

3.5. Танцевальные этюды/комбинации. Творческие задания.

Теория: координирование воспитанников в процессе их работы.

Практика: выполнение танцевальных элементов по заданию педагога – от медленного темпа к быстрому, используя уровни. Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. используя импровизацию.

3.6. Изоляция

Теория: Изоляция — это основной технический прием, с которого начинается обучение современному танцу. Особенность этой техники в том, что тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Кисть, предплечье, стопа и голеностоп могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое поле напряжения и свой центр движения. В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). Полицентрия — это основополагающий принцип танцевальной техники. Прием, который позволяет достичь полицентрии называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части.

Практика:

Работа головы:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр,

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Плечи:

Виды движений:
- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- twist плеч;
- шейк плеч (тряска и встряхивание).

Грудная клетка.

Пелвис (тазобедренная часть)

Виды основных движений:
- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift - подъем бедра вверх;
- shimmi;
- jelly roll,

Работа рук:

Позиции рук и ног. Нейтральное, или подготовительное положение. 1.2.3, Press-position, Jerk position. А также разные комбинации положений рук, которые не относятся к основным. V-положения: а) внизу между подготовительной и второй позицией, б) впереди между первой и второй позициями, в) вверху между второй и третьей позициями.

А-Б-В-положения:
А - локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией),
Б - локти опущены вниз, ладони около плеч.
В - положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию.

Работа ног:

Упражнение, направленные на работу отдельных частей ног - стопа, голеностоп. Разучивание движения ног в позициях классического и современного танца.

Разучивание комбинаций на все группы частей тела:

Комбинация 1

1-4 - Покачивание головой на 1/8 из стороны в сторону и одновременно grand pile по 1 аут-поз. 5-8 - Вытянуть колени, продолжая покачивание головой.

Комбинация 2.

1-4 - Подъем и опускание плеч вверх-вниз на 1/8 и одновременно grand pile no 2 парал. поз. 5-8 - Вытянуть колени, продолжая движения плеч.

Комбинация 3

координации на основе pile.

И.П. - 2 аут-поз, ног, руки во II поз.

1 - Demi-plU, руки в положении А,

2 - Не вытягивая колени - releve (положение plie-releve), руки в положении Б.

3 - Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах, руки в положении В.

4 - Опуститься на всю стопу, руки во II поз.

Комбинация 4

demi- и grand plie в сочетании с наклонами торса, спиралями, contraction и release.

И.П. - 2 парал.поз. ног, руки в III поз.

1-2 - Flat back вперед.

3-4 - Demi-plie.

5 -Drop торса вперед.

6 - Вытянуть колени.

7-8 - Roll up.

Комбинация 5

И.П. - 2 аут-поз, ног, руки в III поз.

1-2 - Flat bach вперед.
3-4 - Demi-plie.
5 - Вытянуть колени,
6 - Перевести flat back диагонально вперед-вправо.
7 - Перевести flat back вперед.
8 - Grand pile, одновременно торс и руки в И.П.
1 - Plie-releve.
2 - Поворот коленей и торса в т. 3 (ноги в 4 парал. поз.),
3 - Поставить стопы, вытянуть колени, одновременно flat back вперед в т. 3.
4 - Зафиксировать положение,
5 - Поворот стоп и торса en face (ноги во 2 парал. поз., торс в положении flat back, руки в III поз.)
6 - Demi-plie.
7 - Вытянуть колени.
8 - И.П,

Demi- и grand plie исполняются по всем параллельным и выворотным позициям; позиции во время упражнения меняются из выворотных в параллельные и обратно.

Комбинация 6

И.П. - 1 аут-поз, ног, руки во II поз.
1-2 - Grand plid, руки в положении А.
3 - Повернуть стопы и колени во 2 парал. поз., руки в положении Б.
4 - Вытянуть колени, одновременно flat back вперед, руки в III поз.
5 - Поднять торс в нейтральное положение.
6 - Demi-plie с поворотом стоп во 2 аут-поз., руки во II поз.
7 - Вытянуть колени.
8 - Через battement tendu закрыть П.Н. в И.П.

Творческая работа. Упражнение «Своя фигура».

3.7. Партнеринг. Творческая работа.

Теория: Отвечаем на вопросы. Что такое партнеринг? На чем основывается? Что такое телесный контакт? Как распределяется вес тела при взаимодействии друг с другом? Отличие контактной импровизации от партнеринга. Понятие отражение, объем, поверхность

Практика: На основе изученных комбинация, работаем в паре, в малых группах. Перемещение в пространстве. Работа над основными принципами партнеринга - массаж в паре, работа над манипуляцией партнера, обсуждение Творческая игра «Хрустальная скульптура», «Игра на доверии».

Кроссы:

- перекаты в паре
- поддержки в паре на полу

- упражнение «качели» в паре
- перекаты на спине
- перекидной прыжок в паре
Упражнение в паре «Вертушка»

4. Акробатика.

Теория: развитие силы и выносливости, пластики и грации.

Практика: выполнение упражнений: переворот, колесо, стойка на лопатках. А также упражнения на укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса. Упражнения на взаимодействие друг с другом «Зеркало».

5. Эмоциональная сфера танца и развитие актерской выразительности, коммуникативные танцы – игры. Импровизация (пространство, уровни, предмет). Творческие задания, игры.

Теория: Исполнительское искусство танцора заключается не только в техническом мастерстве, но и в правильной передаче образа, мысли танца, выразительности и артистичности исполнения.

Практика:

- импровизация “статуя” и перемещение по залу
- импровизация на предмете, вокруг предмета, перемещение вокруг предмета разными способами в пространстве
- перемещение с закрытыми глазами, с концентрацией на ощущениях внутри себя с постепенное подключение частей тела
- упражнения на импровизацию “глаза”, “улыбка”, “пёрышко”
- импровизация под музыку (пространство, уровни, предмет)
- творческое задание с мячом: придумывание комбинации. Осмотр, совместный анализ
- работа с музыкальным материалом
- импровизация с теннисным мячом: прокат по телу, контакт со стеной,
- в движении по пространству, движение только вперед,
- имитация динамики прыжка мяча;
- игра «кукла»
- игра “молекулы”: перемещение в пространстве и группировка в мини-команды, добавление опций - присоединение определенной частью тела, назначенный способ перемещения, уровни, специальные конструкции, образы;
- работа в парах - импульсы.
- творческие задания.

6. Постановочная деятельность. Работа с музыкальным материалом.

Теория: Что такое номер и его драматургия? Музыка и ее роль в номере. Музыка и образ.

Практика: разучивание танцевальных связок, построение рисунков, работа над танцевальными образами, работа над манерой исполнения.

7. Просмотр и анализ видео-материала. Беседы по теме. Мониторинг успеваемости воспитанников.

Теория: научить воспитанников студии проводить самоанализ собственных выступлений. Видеть и исправлять ошибки.

Практика: просмотр видео материала, работа над ошибками. Самоанализ воспитанников.

Оценка качества исполнения, составление индивидуальных рекомендаций: проведение класс-концертов, участие танцовщиками в семинарах, мастер-классах

8. Участие в соревнованиях/конкурсах.

Практика: участие в конкурсах/соревнованиях разного рода и уровня с целью повышения мастерства исполнения.

9. Посещение концертных программ/спектаклей.

Практика: посещение концертных программ, проводимых дворцами культуры и домами творчества в области хореографического и театрального искусства, с целью повышения качества исполнения актерского мастерства, деление опытом при взаимодействии с другими хореографическими коллективами и театрами

10. Тематические выставки. Беседы по теме.

Практика: основная задача научить ребенка выражать свои мысли не только с помощью пластики тела, но уметь переложить идеи на бумагу. Развить способности в области прикладного творчества. Совместная организация выставок тематических в учреждении, а также посещение Дворцов культуры, музеев и др.

11. Семинары, мастер-классы.

Практика: участие в семинарах и мастер-классах как в городе, так и за его пределами.

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	108	144	3 занятия в неделю: 2 по 1 академическому часа и 1 – 2 академических часа

2 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 академических часа в неделю
3 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 академических часа в неделю
Летние каникулы 01 июня-31 августа						
На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными дни при шестидневной рабочей неделе являются: • 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; • 7 января — Рождество Христово; • 23 февраля — День защитника Отечества; • 8 марта — Международный женский день; • 1 мая — Праздник Весны и Труда; • 9 мая — День Победы; • 12 июня — День России; • 4 ноября — День народного единства. Нерабочие дни в Учреждении в соответствии с ежегодно утверждаемым Правительством РФ Производственным календарем (по шестидневной рабочей неделе).						

2.2. Условия реализации Программы.

– **Материально-техническое обеспечение**

- Актовый зал, оборудованный зеркалами;
- Раздевалка для обучающихся;
- Техническое обеспечение: магнитофон, ноутбук, музыкальные носители (флешки, диски);
- Инструменты: гимнастические коврики, мячи, скакалки, блоки для растяжки, гимнастическая резина

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями):

- пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки) – 7-15 комплектов, в зависимости от состава группы;

– **Информационное обеспечение.**

Для ведения качественного образовательного процесса используется аудио-, фото- и видео – медиатеки, фотоальбомы. А также электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

Происходит постоянное пополнение и обновление информационных материалов:

– Аудиоматериалы — фонограммы для занятий и постановок (в том числе в цифровых форматах, удобных для воспроизведения на оборудовании зала);

– Видеоматериалы — записи выступлений студии танца, а также выступлений известных хореографических коллективов (хранятся в цифровом архиве, доступны для разбора и вдохновения на занятиях);

– Фотоматериалы — альбом с фотографиями выступлений студии (ведётся как в печатном, так и в электронном виде — галерея на внутреннем ресурсе/в облачном хранилище для оперативного использования в отчётности и презентациях).

– **Кадровое обеспечение:** Ромашова Александра Андреевна, педагог дополнительного образования (педагог хореограф) высшей квалификационной категории.

– **Методическое обеспечение** содержит информационные ресурсы, тематическую литературу, библиотеку по хореографии, специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.

При изучении программы используются:

- Сказки, стихи;
- Подборка музыкальных произведений;
- Подборка упражнений и этюдов;
- Подборка видео материалов по разделам тем;
- Комплекс игр и творческих заданий по разделам тем.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Оценка результативности строится на *методе сравнительного анализа:* результаты каждого ребёнка сопоставляются с его же прежними показателями (индивидуальная соотносительная норма), а также с поставленными учебными целями и критериями программы (предметная соотносительная норма). Это позволяет отслеживать личную динамику роста, а не сравнивать детей между собой.

Методы аттестации

Промежуточная и итоговая аттестация проводится с использованием следующих методов:

- *Педагогическое наблюдение* — систематическое отслеживание технического прогресса, эмоционального состояния, поведения в коллективе и реакции на замечания в течение всего учебного года.
- *Выполнение контрольных упражнений* — проверка освоения конкретных элементов и связок по возрастным требованиям каждого года обучения.
- *Класс-концерт* — открытое занятие, на котором дети демонстрируют освоенный материал перед родителями и специалистами.
- *Беседы* — индивидуальные и групповые, направленные на выявление понимания ребёнком структуры движений, выразительных средств и сценических задач.

- *Мастер-класс* — форма, в которой дети показывают не только результат, но и понимание процесса: объясняют выбор движений, демонстрируют варианты интерпретации.
- *Концертные и конкурсные выступления* — оценка исполнительского мастерства, сценической культуры и взаимодействия в коллективе в реальных условиях публичного выступления.

Оценочные материалы[4]

Для мотивации детей к продуктивной деятельности разработан «Танцевальный дневник», где фиксируются оценка педагога и самооценка ребёнка, а также содержится обратная связь с родителями. Дневник опирается на критерии, понятные детям 7–10 лет: «чёткость рисунка», «синхронность», «выразительность», «точность позиции». Это развивает рефлексию и формирует адекватную самооценку.

Дополнительно создана программа мониторинга успеваемости с определённым набором упражнений и танцевальных элементов, которые воспитанники должны технически грамотно выполнять на каждом этапе обучения. Набор заданий дифференцирован по годам и соотнесён с задачами программы.

В качестве методик определения достижения планируемых результатов используются: самостоятельная практическая работа, проведение викторин, участие в конкурсах и выступлениях разного уровня, конкурсы-соревнования, семинары и мастер-классы.

Система мониторинга

Мониторинг проводится трижды в год и соответствует принципам построения занятия:

- *Входной* (сентябрь) — определение исходного уровня подготовки, выявление индивидуальных особенностей и зон ближайшего развития.
- *Промежуточный* (декабрь) — отслеживание динамики освоения материала, оценка эффективности применяемых методов и при необходимости корректировка содержания и темпа.
- *Итоговый* (май) — фиксация достигнутого уровня по всем ключевым параметрам: техника, выразительность, музыкальность, сценическая культура, самостоятельность в творческом поиске.

Портфолио

В течение всего периода обучения собирается и составляется портфолио воспитанника — современная, наглядная и эффективная форма оценивания творческих достижений. Портфолио включает фотографии и видеозаписи выступлений, дипломы и грамоты, результаты диагностики, отзывы и самоанализ. Это позволяет увидеть траекторию роста ребёнка в полном объёме и обеспечивает преемственность между годами обучения.

Такая система аттестации связана с заявленными принципами (учёт психофизических особенностей, эмоционального состояния, постепенное

[4] См. информационные карты в Приложении.

усложнение), методами (педагогическое наблюдение, практическая отработка, проблемно-поисковые задания) и формами подведения итогов (класс-концерт, показательные выступления, конкурсы). Если нужно сократить текст под конкретный объём или добавить бланки оценочных таблиц с критериями по годам — скажите, подготовлю.

3. Список литературы/информационных ресурсов

- *Нормативные 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. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).

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 просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).

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

11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

12. 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».

13. 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».

14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.

15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

– *Литература, используемая педагогом, при составлении Программы*

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М., 2006год.
2. Бернар С. Искусство театра. – Санкт-Петербург, 2013год.
3. Вашкевич Н. История хореографии всех веков и народов. – Санкт-Петербург, 2019
4. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов на Дону: Феникс, ISBN 5-222-04093-3: 7000 (Серия "Мир вашего ребенка")
5. Кох И.Э. Основы сценического движения. – Планета музыка, 2020
6. НоверрЖ.Ж. Письма о танце. – Планета музыка, Лань, 2007, [Переизд.]
7. Савчук О. Школа танцев для детей от 3 до 14 лет. – Ленинградское издательство, 2009г.
8. Сафронова Л.Н. Уроки классического танца. Учебно-методическое пособие. – Санкт-Петербург, 2015[Переизд.]
9. Семь секретов пластического мастерства на сцене. Методика преподавания танцевальной культуры для каждого. – Санкт-Петербург, 2017. [Переизд.]
10. Смирнова Е. О., Лаврентьева Т. В. Дошкольник в современном мире.– Москва: Дрофа. 2008. 270 с.

– *Литература, рекомендуемая для детей и родителей*

1. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. -2-е изд. – Москва,ISBN: 5-86894-521-*2*. [Перераб. и доп.]

2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., КветнаяО.В. Учите детей танцевать. – Москва, ISBN: 5-691-00814-5.
3. Монина Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2013 - 224с.[Переизд.]

– *Электронные ресурсы:*

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. Способ доступа: https://spblib.ru/catalog/-/books/11300542-tantsuyut-vse
2. Ваганова А.Я. Основыклассическоготанца. Способ доступа:https://vaganovaacademy.ru/academy/structure/uch-vspom-otdeli/internet-resursy.html
3. Довбыш Н. Танцевальные игры для детей. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: http://www.youblisher.com/
4. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: http://girshon.ru/
5. Счаснович А. Е. Комплекс упражнений партерной гимнастики. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/
6. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. [Электрон. ресурс]. Способ доступа:http://shgpi.edu.ru/biblioteka/cgi-bin/search
7. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: https://vk.com/choreographyterpsichore/
8. Книги по хореографии. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: http://vk.com/impresariobooks
9. Видео уроки танцев. [Электрон. ресурс]. Способ доступа: http://vk.com/sitevideodance
10. Книги по хореографическому искусству. [Электрон. ресурс]. Способдоступа:https://vk.com/topic-69532263_34619252

Приложение
к дополнительной общеразвивающей программе
«Студия танца «Новерр»

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
«Мониторинг результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Число баллов**	**Методы диагностики**
Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	практически не усвоил теоретическое содержание программы; овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; объем усвоенных знаний составляет более ½; освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	не употребляет специальные термины; знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; сочетает специальную терминологию с бытовой; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	0 1 2 3	Наблюдение, собеседование
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематич. плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	практически не овладел умениями и навыками; овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	не может пользоваться специальным оборудованием; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; работает с оборудованием с помощью педагога; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	начальный (элементарный) уровень развития креативности- ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца; творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Основные компетентности				
Учебно-интеллектуальные Подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и работе с литературой	учебную литературу не использует, работать с ней не умеет; испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; работает с литературой с помощью педагога или родителей; работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	0 1 2 3	Наблюдение, анализ способов деятельности детей, их учебно-исследовательских работ
Пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	Уровни и баллы – по аналогии с пунктом выше		

Коммуникативные Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает; испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию; слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнении других.	0 1 2 3	
Выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации	перед аудиторией не выступает; испытывает серьезные затруднения при выступлении; может объяснить и выступить перед аудиторией при поддержке педагога; самостоятельно объясняет, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию.	0 1 2 3	
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	Самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств	участие в дискуссиях не принимает, свое мнение не защищает; испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога; участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога; самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.	0 1 2 3	
Организационные Организовывать свое рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место	рабочее место организовывать не умеет; испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;	0 1	Наблюдение Наблюдение, собеседование

	к деятельности и убирать за собой	организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой	2 3	
Аккуратно, ответственно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога; аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.	0 1 2 3	
Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	правила ТБ не запоминает и не выполняет; овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; объем усвоенных навыков составляет более ½; освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.	0 1 2 3	

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
«Мониторинг развития качеств личности обучающихся
в результате освоения дополнительной образовательной программы»

Студия танца _____Образовательная программа_____
Год обучения_____ Преподаватель_____ Уч. год_____

№	Фамилия, имя	Кл/ д/с	Качества личности и признаки проявления				
			Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, коллективизм	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Нравственность, гуманность	Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности
			дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
«Мониторинг развития качеств личности обучающихся»

Качества личности	Признаки проявления качеств личности			
	Ярко проявляются: 3 балла	**Проявляются: 2 балла**	**Слабо проявляются: 1 балл**	**Не проявляются: 0 баллов**
1 1. Активность, организаторские способности	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, трудолюбив и прилежен, добивается выдающихся результатов, инициативен, организует деятельность других.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов.	Мало активен, наблюдает за деятельностью других, забывает выполнить задание. Результативность невысокая.	Пропускает занятия, мешает другим.
2 2. Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко вступает и поддерживает контакты, разрешает конфликты, дружелюбен со всеми, инициативен, по собственному желанию успешно выступает перед аудиторией.	Вступает и поддерживает контакты, не вступает в конфликты, дружелюбен со всеми, по инициативе руководителя или группы выступает перед аудиторией.	Поддерживает контакты избирательно, чаще работает индивидуально, публично не выступает.	Замкнут, общение затруднено, адаптируется в коллективе с трудом, является инициатором конфликтов.
3. Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других.	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других.	Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения только при наличии контроля и требовательности	Уклоняется от поручений, безответственен. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения, слабо реагирует на воспитательные воздействия.

			преподавателя или товарищей.	
4. Нравственность, гуманность	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, пресекает грубость, недобрые отношения к людям,	Доброжелателен, правдив, верен своему слову, вежлив, заботится об окружающих, но не требует этих качеств от других.	Помогает другим по поручению преподавателя, не всегда выполняет обещания, в присутствии старших чаще скромен, со сверстниками бывает груб.	Недоброжелателен, груб, пренебрежителен, высокомерен с товарищами и старшими, часто обманывает, неискренен.
5 5. Креативность, склонность к исследовательско-проектировочной деятельности	Имеет высокий творческий потенциал. Самостоятельно выполняет исследовательские, проектировочные работы. Является разработчиком проекта, может создать проектировочную команду и организовать ее деятельность. Находит нестандартные решения, новые способы выполнения заданий.	Выполняет исследовательские, проектировочные работы, может разработать свой проект с помощью преподавателя. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	Может работать в исследовательско-проектировочной группе при постоянной поддержке и контроле. Способен принимать творческие решения, но в основном использует традиционные способы.	В проектно-исследовательскую деятельность не вступает. Уровень выполнения заданий репродуктивный.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
«Мониторинг хореографических способностей обучающихся
в результате освоения дополнительной образовательной программы»

Студия танца _____Образовательная программа_____

Год обучения_____ Преподаватель_____ Уч. год_____

№	Фамилия, имя	Кл/д/с	Хореографические способности		
			Интерес и потребность к восприятию музыки и движений.	Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений.	Наличие творчества в исполнении выразительности фик. движений игр и этюдов
			дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения
			Критерий 1 Критерий 2 Критерий 3	Критерий 1 Критерий 2 Критерий 3	Критерий 1 Критерий 2

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
«Мониторинг хореографических способностей обучающихся
в результате освоения дополнительной образовательной программы»

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерий**	**Признаки проявления способностей**		
		Ярко проявляются: 3 балла	**Проявляются: 2 балла**	**Слабо проявляются: 1 балл**
Интерес и потребность к восприятию музыки и движений.	Целостное восприятие деятельности: восприятие выразительности, игрового содержания, понимание сюжета игры или композиции танца.			
	Восприятие азбуки основных видов движений музыкально-ритмической деятельности: основных, сюжетно-образных и танцевальных.			
	Восприятие ориентировки в пространстве.			
Интерес и потребность к исполнению музыкально-ритмических движений.	Выразительность исполнения музыкально-ритмического репертуара: передача характера, сюжета игры, композиции танца.			
	Наличие развитого чувства ансамбля.			
	Самостоятельность исполнения упражнений, этюдов, танцев и др.			
Наличие творчества в исполнении выразительности фик. движений игр, этюдов и номеров.	Творческая импровизация передачи игрового образа.			
	Творческая импровизация в танце.			