Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадно-спортивный танец» художественной направленности

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 5 лет
Разработчик:
Шилкина Анна Сергеевна,
педагог дополнительного образования
Методическое сопровождение:
Кинцель Е.А., старший методист
Тольятти, 2025

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадно – спортивный танец»
Краткое название программы	«Эстрадно – спортивный танец»
Изображение для навигатора (логотип)	
Место реализации программы (адреса)	МБОУДО «Икар»: 445015, Самарская область, г. Тольятти, улица Носова, 21, 445015, Самарская область, г. Тольятти, улица Никонова, 34
Разработчик(и) программы	Шилкина Анна Сергеевна, педагог дополнительного образования
Методическое сопровождение	Кинцель Елена Анатольевна, старший методист
Краткое описание	Программа предназначена для учащихся, проявляющих интерес к хореографическому искусству и направлена на овладение основами исполнения эстрадного танца, индивидуально-личностное развитие ребенка, выявление и поддержку его творческих способностей, развитие пластики, гибкости, эмоциональной восприимчивости и выразительности. Обучающиеся получат возможность выступать на главных городских концертных площадках, принимать участие в конкурсах различного уровня.
Ключевые слова для поиска	Эстрадно – спортивный танец, хореография, танцевальное творчество, танцевальное искусство, спортивный танец, эстрадный танец
Цель и задачи	формирование эстетической и физической культуры детей и подростков, развитию у них художественно-творческих и двигательных способностей, посредством овладения искусством эстрадно-спортивного танца
Результаты освоения	Учащиеся будут знать: -правила исполнения изучаемых движений; -правила страховки и безопасности выполнения спортивных элементов; -знать правильную постановку корпуса, рук, головы и ног; Учащиеся будут уметь: -точно и правильно исполнять движения в комбинациях, содержащих разнородные элементы и

	приёмы; -ставить танцевальные композиции.
Материальная база	Музыкальный центр, коврики для партерной гимнастики, скакалки, кубики для развития данных, гантели, гимнастический мат, хореографический зеркальный залы со станками, сцена, кулер с водой.
Год создания программы. Где, когда и кем утверждена программа	2019 г. Решение педагогического совета МБОУ ДО «Икар» от 30.08.2019г, протокол № 2
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Художественная
Направление (вид) деятельности	Хореография
Форма обучения по программе	Очная
Используемые образовательные технологии (перечислить кратко)	Технология творческих мастерских, технология дифференцированного обучения, игровые технологии
Уровень освоения содержания программы	Разноуровневая
Охват детей по возрастам	7 – 18 лет
Вид программы по способам организации содержания	Модульная В программе определены 3 модуля сложности: - модуль «Новичок» - модуль «Профи», - модуль «Эксперт»
Срок реализации программы	5 лет
Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	
Финансирование программы	Реализуется в условиях ПФДО и на бюджетной основе в рамках муниципального финансирования. За рамками муниципального финансирования – на платной основе
Итоги экспертизы программы на соответствие требованиям ПФДО	Итоговое заключение ОМЭС № 9 от 30.12.2020 г.
Итоги участия программы в конкурсах	

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эстрадно-спортивный танец» предназначена для учащихся в возрасте 7-18 лет, проявляющих интерес к художественному творчеству, хореографическому искусству.

Программа направлена на воспитание у детей интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения современного танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие и поддержку его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного, на развитие эмоциональной восприимчивости и выразительности.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;
Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 7.05.2024 № 309;
Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);
Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

1. Пояснительная записка

Танец – вид искусства, где художественный образ воплощается через музыкально-организованное движение. Особенность искусства танца в том, что содержание любого танцевального произведения раскрывается через пластику человеческого тела. Пластическая природа танца через своеобразную и сложную технику этого искусства раскрывает внутренний мир человека, его лирико-романтические отношения, героические поступки, показывает национальную, стилевую и историческую принадлежность.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Эстрадно-спортивный танец» имеет художественную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р г., одним из направлений которой является формирование навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным развитием подрастающего поколения.

Хореография как сценическое искусство имеет свою специфику и, следовательно, свою систему воспитания и обучения, она актуальна в современном мире в силу того, что потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и обусловлена всем ходом его эволюционного развития.

Танцевальные движения – одно из наиболее эффективного средства тренировки детского организма. Это хорошее средство борьбы с гиподинамией, и оказанием благоприятного влияния на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма. Танцевальные упражнения позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности в суставах и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой и лёгкой походки, плавности, грациозности и изящества движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, умение ориентироваться во времени и пространстве, способствовать развитию ловкости и координации движений. Танец и музыка имеют огромный психотерапевтический потенциал и воздействуют на занимающихся через все органы чувств, и особенно – через нервную систему.

Музыка активизирует фантазию детей, направляет её, побуждает к творческому использованию выразительных движений. Танец и музыка, как два крыла у птицы, - они нужны для творческого полёта.

Музыкально-хореографический альянс охватывает все основные сферы хореографической деятельности: исполнительскую, постановочную, учебную.

Танцу присущи образность и сюжетность. Это сближает его с сюжетно-ролевой игрой, которая является «корнем» любого детского творчества. Другим немаловажным условием формирования и развития у детей творчества в танце является оптимальное сочетание в едином процессе обучающих и творческих моментов. Требуется целенаправленное обучение их языку танца, в процессе которого дети должны познакомиться с семантикой отдельных движений, с принципами их изменения, варьирования, с простейшими приёмами композиции танца.

Содержание образовательной программы обеспечивает условия для воспитания высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством вовлечения обучающихся в мероприятия духовно-нравственного, патриотического направлений.

Новизна программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Цель, задачи, способы определения результативности, а также формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле. Программа является интегрированной и объединяет образовательные модули художественной и физкультурно-спортивной направленностей.

Программа способствует личностно-ориентированному обучению, так как педагог имеет возможность выстраивать образовательный процесс в зависимости от интересов, склонностей учащихся.
Система обучения танцу строится с учетом индивидуальных и психофизиологических особенностей каждого ребенка; соблюдается личностно – ориентированный подход в обучении хореографии; танец рассматривается как способ развития основных познавательных процессов личности ребенка и его эмоционально-волевой сферы.
Отличительные особенности программы Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории. Система упражнений выстроена от простого к сложному, с учетом всех необходимых танцевальных навыков и навыков выразительного движения, при условии многократного повторения заданий, что помогает успешному выполнению требований программы.
Данная программа предусматривает построение процесса обучения по спирали, с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста обучаемых и на разных годах обучения может использоваться в различных пропорциях. Программа состоит из 5 модулей, в которых содержание и материалы программы дополнительного образования соответствуют «стартовому», «базовому» и «продвинутому» уровням сложности (разноуровневая).
В учебный план включен «Воспитательный компонент», который обеспечивает условия для становления здоровой и социально мобильной личности с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме. Содержание образовательного модуля «Воспитательный компонент» обеспечивает педагогическую деятельность на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.
Педагогическая целесообразность.
Танец и спорт – координированные движения, их логическая связь неизменно погружает в особое время и пространство.
Основной целевой установкой студии эстрадно-спортивного танца является содействие всестороннему развитию физических, духовных и творческих сил учащихся. Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребёнка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.
Эстрадно-спортивный танец может служить не только как средство психофизиологической регуляции, но и как средство установления межличностных отношений в группе, проявления индивидуальности личности каждого ребёнка, самовыражения, высвобождения в движении подавленных чувств, самоутверждения. Занятия стимулируют творческий потенциал детей, способствуют коррекции системы отношений личности.
С целью профилактики различных заболеваний, развития профессиональных интересов к эстрадно-спортивным танцам, реализации творческого потенциала у детей и подростков авторами разработана образовательная программа «Эстрадно-спортивный танец».
Принципы реализации программы
Дополнительное образование детей направлено на «формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на создание условий для самореализации и развития талантов детей и воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

Программа разработана в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом.

- принцип развивающего образования предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребенку с учётом его актуальных и потенциальных возможностей, с учётом интересов, склонностей и его способностей. Данный принцип предполагает работу педагога в зоне ближайшего развития ребёнка;
- принцип позитивной социализации ребенка предполагает освоение ребёнком в процессе партнерского сотрудничества со взрослым и сверстниками культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми;
- принцип возрастной адекватности образования предполагает подбор педагогом содержания и методов школьного образования на основе законов возраста;
- принцип личностно-ориентированного взаимодействия предполагает отношение к ребенку как к равноценному партнеру;
- принцип индивидуализации образования в дошкольном возрасте предполагает помощь и поддержку ребёнка в сложной ситуации, предоставление ребёнку возможности выбора в разных видах деятельности, акцент на инициативность, самостоятельность и личностную активность;
- принцип культуросообразности и регионализма, обеспечивающий становление различных сфер самосознания ребенка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности самарского региона, с учетом национальных ценностей и традиций в образовании;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Воспитательная деятельность в рамках программы

Воспитательная работа с обучающимися – неотъемлемая часть программы. Воспитательные задачи программы реализуются в процессе педагогического общения, в использовании активных методов обучения, побуждающих детей проявить себя в совместной деятельности, принять оценочное решение. Проектная деятельность, другие используемые технологии способствуют приобретению навыков работы в команде, формированию ценностного отношения к искусству, повышению речевой и коммуникативной культуры. В течение всего периода обучения планируется участие детей в досуговых, социально-значимых и творческих мероприятиях и проектах.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 18 лет.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Эстрадно-спортивный танец» составляет:

-Количество часов в неделю – 3

- Количество часов за 1 год – 108
- Общее количество часов за весь период обучения - 540.

Форма обучения - очная.

Методы обучения

Под методом обучения подразумевают способ приобретения знаний, умений и навыков, развитие двигательных, моральных и волевых качеств. Педагог объясняет и показывает те или иные двигательные действия, учащиеся овладевают ими. Выбор метода определяется педагогическими задачами, содержанием программного материала, подготовленностью детей.

Программой предусмотрено использование трех основных групп методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а

реализация осуществляется при непосредственном использовании практического действия - упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.
Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, распоряжение. Рассказ применяется для пополнения знаний занимающихся о танце, значении музыки в танце, о дисциплине, о методике занятий. Рассказ должен быть образным, эмоциональным, доходчивым.
Объяснение помогает не только раскрыть форму и характер движения, но и выявить причины, влияющие на его правильное выполнение. Объяснение - это изложение сути конкретного движения, действия которое создает предпосылки для выполнения упражнения. При объяснении основное внимание уделяется главному действию, не останавливаясь на деталях. Объяснением используются при разучивании движений группой.
Беседа проводится в виде вопросов и ответов, обмена мнениями, обсуждение допущенных ошибок и путей их устранения. Беседа может быть групповой и индивидуальной.
Разбор в хореографической практике широко используется после выполнения какого-либо задания (отработки танцевального движения или связки), при анализе танца или предстоящей постановки. Разбор может быть односторонним, когда его делает сам педагог, или двусторонним, когда в нем принимают участие и воспитанники.
Задание является формой постановки задачи перед занятием или перед выполнением упражнения. Задания могут даваться одному или нескольким воспитанникам на занятия по выполнению какого-либо индивидуального или группового упражнения.
Указание - это краткая форма задания на выполнение упражнения. Часто пользуются им при постановке танцевальных этюдов, композиций или отработке танцевальных связок. Указания могут даваться в процессе взаимодействий без остановки занятия или танцевального упражнения.
Распоряжение - форма устного воздействия на занимающихся. Отличается краткостью, лаконичностью. Оно не имеет определенной формы, дается для выполнения упражнения, для подготовки к его выполнению и т.д.
Наглядные методы: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, кинопрограмм и т.д.), просмотр выступлений.
Показ всегда сочетается с использованием слова и должен давать целостное представление об изучаемом упражнении. Осуществляется он педагогом или одним из воспитанников. Показ должен носить образцовый и четкий характер выполнения - это позволит создать зрительный образ разучиваемого танцевального движения.
Демонстрация наглядных пособий является вспомогательным способом и может быть эффективной только в сочетании с другими методами. Она дает хороший эффект и при изучении определенных движений или постановки танца.
В обучении применяется повторный или замедленный показ и демонстрацию. Это дает возможность сосредоточить внимание воспитанников на наиболее существенных элементах двигательных действий, на моментах, где вероятность появления ошибок является наибольшей.
Практические методы основываются на активной двигательной деятельности учащихся.
Метод упражнения предусматривает многократное повторение движений, которые помогают овладеть элементами хореографии. Повторение может осуществляться в целом или по частям. Разучивание по частям предусматривает освоение отдельных частей двигательного действия с последующим их соединением в одно целое. Это расчленение необходимо только там, где оно дает наибольший эффект при разучивании.
Расчленение должно носить форму игрового упражнения, т.е. законченную форму отдельного движения. Применение расчлененного метода рекомендуется только в начальной стадии обучения. После того как движение освоено, его закрепляют с помощью других методов.

Наибольший эффект дает методический прием выполнения упражнения в облегченных условиях, применения подводящих упражнений. Их подбор и сложность зависят от подготовленности воспитанников и регламентируются педагогом. Закрепление упражнения происходит на фоне выполнения упражнения в усложняющихся условиях.
В обучении большого успеха можно добиться, сочетая различные методы в зависимости от возраста, подготовленности, сложности разучиваемых двигательных действий.
Партерный экзерсис позволяет достичь сразу 3 цели: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.
Тип занятия
Основными типами занятий по программе «Эстрадно-спортивный танец» являются:
- Теоретический
- Практический
- Контрольный

Формы организации деятельности: групповая (весь коллектив), малыми группами по уровням освоения программы, индивидуальная (работа учащегося с педагогом или сверстником-наставником).
Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа или 2 раза в неделю по 1 и 2 часа. Продолжительность учебного часа 45 минут.
Срок освоения программы
Исходя из содержания программы предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:
- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- Всего 5 лет, 180 недель

Наполняемость учебных групп составляет:
1 г.о. –15 -13 чел;
Принцип набора в объединение свободный, при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование эстетической и физической культуры детей и подростков, развитию у них художественно-творческих и двигательных способностей, посредством овладения искусством эстрадно-спортивного танца.
Задачи:
Обучающие:
1. Формировать систему знаний, умений, навыков по основам хореографии и спорта.
2. Обучать правильному дыханию (дыхательные упражнения).

Развивающие:
3. Развивать физические качества и двигательные психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах, выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей
4. Формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.
5. Развивать музыкальные способности (чувства ритма, умение слушать музыку).
6. Развивать творческие способности в области хореографии и спорта.

Воспитательные:
7. Воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия, ответственности

3. Планируемые результаты программы:

Личностные результаты:
-знание и соблюдение основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;
-творческие способности в области хореографии.
Метапредметные результаты
-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств её осуществления;
-освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
-адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.
Предметные результаты:
Модуль «Новичок»
Учащиеся будут знать:
-технику безопасности и правила поведения на занятиях;
-этапы развития физической культуры;
-нетрадиционные методы физической культуры;
-профессиональную терминологию;
-этапы и способы организации творческого проекта.
Учащиеся будут уметь;
-передавать чередование метрических долей;
-организовывать творческий проект;
-ставить танцевальные композиции.
Модуль «Профи»
Учащиеся будут знать:
-правильное выполнение экзерсиса у станка.
-технику исполнения спортивных элементов;
-правильность осуществления страховки;
-знать правильную постановку корпуса, рук, головы и ног;
-понятия и термины программных движений;
-понятия о пространстве класса.
Учащиеся будут уметь:
-выполнять все упражнения, согласно позициям рук и ног;
-различать музыкальный темп, размер;
-дифференцировать работу различных мышечных групп: опорной и работающей ноги;
-умение направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
-ориентироваться в пространстве класса;
-воспринимать задания и замечания педагога.
Модуль «Эксперт»
Учащиеся будут знать:
-правила ориентации в пространстве на сцене;
-правила исполнения изучаемых движений;
-правила страховки и безопасности выполнения спортивных элементов.
Учащиеся будут уметь:
-точно и правильно исполнять движения;
-точно и правильно выполнять позиции ног;
-контролировать работу всех частей тела-корпуса, рук, ног, головы;

-быстро запоминать учебные задания;
-точно и правильно исполнять движения в комбинациях, содержащих разнородные элементы и приёмы;
-координировать движения в различных поворотах, в переходах от одного движения к другому;
-распределять движения по сценической площадке.

4. Содержание программы

4.1 Учебный план

Уровни освоения программы	Год обучения	Модуль «Новичок»	Модуль «Профи»	Модуль «Эксперт»	Всего часов
Стартовый уровень	1 год обучения	20	44	44	108
Базовый уровень	2 год обучения	30	39	39	108
Базовый уровень	3 год обучения	31	40	37	108
Продвинутый уровень	4 год обучения	32	38	38	108
	5 год обучения	32	38	38	108

4.2. Содержание учебно-тематического плана

Модуль «Новичок»

Цель - способствование повышению эстетической и физической культуры детей и подростков, развитию у них базовых художественно-творческих и двигательных способностей, посредством овладения основам эстрадно-спортивного танца.
Задачи:
-Дать понятия и закрепить знания музыкальной и двигательной терминологии, техники безопасности движения.
-Ознакомить с этапами развития танцевального и спортивного направлений.
-Способствовать формированию ключевых компетенций.
-Развивать творческие способности, инициативу, самостоятельность.
-Повысить функциональные возможности организма и его сопротивляемость к внешним факторам среды, способствовать укреплению и сохранению здоровья.
-Воспитывать доброжелательное отношение в коллективе и потребность в здоровом образе жизни.
-Содействовать личностному и профессиональному самоопределению.
Предметные результаты:
Учащиеся будут знать:
- технику безопасности и правила поведения на занятиях;
- этапы развития физической культуры;
- нетрадиционные методы физической культуры;
- профессиональную терминологию;
- этапы и способы организации творческого проекта.

Учащиеся будут уметь;
- передавать чередование метрических долей;

- организовывать творческий проект;
- ставить танцевальные композиции.

Учебно-тематический план модуля «Новичок»

№ п/п	Наименование разделов и тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			5 год обучения		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1	**Раздел «Введение»**	**3**	**3**	**-**	**3**	**3**	**-**	**2**	**2**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**
1.1	Цели и задачи курса	1	1	-	1	1	-	-	-	-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-
1.2	Техника безопасности движения	1	1	-	1	1	-	1	1	-	0,5	0,5	-	0,5	0,5	-
1.3	Правила поведения	1	1	-	1	1	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-
2	**Раздел «История движения»**	**3**	**3**	**-**	**3**	**3**	**-**	**4**	**4**	**-**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**
2.1	Этапы развития танцевального и спортивного направлений	2	2	-	2	2	-	2	2	-	1	1	-	1	1	-
2.2	Музыка как основа движения	1	1	-	1	1	-	2	2	-	1	1	-	1	1	-
3	**Раздел «Профессиональная терминология»**	**2**	**2**	**-**	**2**	**2**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**	**1**	**1**	**-**
3.1	Музыкальные термины	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.2	Терминология движений	1	1	-	2	2	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-
4	**Раздел «Воспитательная деятельность»**	**5**	**1**	**4**	**7**	**1**	**6**	**7**	**1**	**6**	**6**	**1**	**5**	**6**	**1**	**5**
4.1	Участие в капустниках	1	-	1	2	-	2	2	-	2	3	-	3	3	-	3
4.2	Посещение концертов, спортивных мероприятий	1	-	1	2	-	2	2	-	2	1	-	1	1	-	1
4.3	Студийные мероприятия	2	-	2	2	-	2	2	-	2	1	-	1	1	-	1
4.4	Традиции коллектива	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-
5	**Раздел «Проектная деятельность»**	**2**	**-**	**2**	**6**	**-**	**6**	**6**	**-**	**6**	**6**	**-**	**6**	**6**	**-**	**6**

6	**Диагностическая работа**	**4**	**-**	**4**	**4**	**-**	**4**	**4**	**-**	**4**	**4**	**-**	**4**	**4**	**-**	**4**
6.2	Диагностика личностных особенностей	2	-	2	2	-	1	1	-	1	1	-	2	1	-	1
6.3	Диагностика физического состояния	1	-	1	1	-	2	2	-	2	2	-	2	2	-	2
6.4	Диагностика учебных и воспитательных результатов	1	-	1	1	-	1	1	-	1	1	-	2	1	-	1
7	**Раздел «Творческая деятельность»**	**1**	**-**	**1**	**5**	**-**	**5**	**6**	**-**	**6**	**12**	**-**	**12**	**12**	**-**	**12**
7.1	Участие в фестивалях, конкурсных программах, концертах	-	-	-	3	-	3	3	-	3	6	-	6	6	-	6
7.2	Танцевально-спортивное шоу (подведение итогов)	1	-	1	2	-	2	3	-	3	6	-	6	6	-	6
	Итого:	**20**	**9**	**11**	**30**	**9**	**21**	**31**	**11**	**22**	**32**	**2**	**27**	**32**	**5**	**27**

Содержание модуля «Новичок»

№ п/п Наименование разделов, темы, приёмы и методы

1 Раздел «Вводное занятие»

1.1 Тема: «Цели и задачи курса»

Теория: Знакомство с детьми и студией. Ознакомление с целями и задачами учебного года:

1.2 Тема: «Техника безопасности движения»

Теория: Техника безопасности выполнения упражнений на степ – платформе. Предупреждение о правильности использования гимнастических снарядов. Обучение правильному пользованию гимнастическим мячом.

1.3 Тема: «Правила поведения»

Теория: Знакомство с правилами поведения и их соблюдение:

- опрятность во внешнем виде;
- подтянутость и организованность;
- захождение в зал с преподавателем;
- использование гимнастических снарядов с разрешения педагога;
- пунктуальность.

2 Раздел «История движения»

2.1 Тема: «Этапы развития танцевального и спортивного направлений»

Теория: Ознакомление с развитием оздоровительных систем, расширением практики оздоровительной физической культуры.

Нетрадиционные методы физической культуры: аэробика, шейпинг, стреч, калланетик, степ-аэробика, фитбол, слайд-аэробика, аква-аэробика, пилатес, боди-флекс.

2.2 Тема: «Музыка, как основа движения»

Теория: Отработка точной передачи чередования метрических долей в размерах 2/4, ¾, 4/4. Считывание одно-двухтактовых ритмоформул в известных размерах (в разнохарактерных хлопках, ритмослогами, в сольнизации).

3 Раздел «Профессиональная терминология»

3.1 Тема: «Музыкальная грамота»
Теория: Динамика и интервалы музыкального сопровождения занятий по фитнесу.
3.2 Тема «Терминология движений»
Теория: Терминология базовых шагов в аэробике, степ - аэробике, фитболе. Ознакомление с правильным названием гимнастических снарядов и спортивного оборудования.
4 Раздел «Воспитательная деятельность»
4.1 Тема: «Участие в капустниках»
Практика: Обсуждение и определение тематики капустника. Постановка задач для детей разных возрастных групп. Подготовка и разработка сценария мероприятия. Подбор и запись музыкального сопровождения. Оказание помощи детям в постановке номеров и подборе костюмов.
4.2 Тема: «Посещение концертов, спортивных мероприятий»
Практика: Организованное посещение концертных программ, фестивалей и конкурсов танцевального искусства. Разбор и обсуждение посещаемых программ. Выявление ярких моментов в хореографических постановках.
4.3 Тема «Студийные мероприятия»
Практика: Подготовка номеров к Новогоднему шоу, отчётному концерту. Подготовка и проведение мероприятий для детей: «День именинника», «8 марта», «Новогодние каникулы».
4.4 Тема: «Традиции коллектива»
Теория: Знакомство детей с традициями студии танца .
Воспитательная работа с целью сплочения коллектива, установления доброжелательного отношения детей друг к другу, уважительного отношения к педагогам. Оказание помощи и взаимовыручки на занятиях, концертных программах, выездных мероприятиях.
5 Раздел «Проектная деятельность»
Определение темы проектной деятельности. Постановка задачи и определение состава групп. Подбор методических пособий и сбор информации. Подбор музыкального сопровождения.
Обсуждение собранного материала для постановки. Постановочная работа в подгруппах.
Отработка программы всем коллективом. Презентация творческого проекта.
6 Раздел «Диагностическая работа»
6.1 Тема «Диагностика личностных особенностей»
Практика: Проведение диагностики занимающихся детей путём анкетирования для выявления личностных особенностей ребёнка. Определение темперамента ребёнка, его интересов, коммуникативных и организаторских способностей, выявление отрицательных и положительных сторон его характера. Изучение взаимоотношений детей в коллективе.
6.2 Тема: «Диагностика физического состояния»
Практика: Определение физической подготовленности детей. Определение прыгучести, устойчивости, гибкости поясничного отдела и растяжки мышц ног.
Проведение диагностики физического состояния детей ежемесячно.
6.3 Тема: «Диагностика учебных и воспитательных результатов»
Практика: Отслеживание учебных и воспитательных результатов в начале и в конце учебного года с помощью проведения наблюдения, контрольных упражнений и занятий, анкетирования, опроса, путём анализа достигнутых результатов ребёнка.
7 Раздел «Творческая деятельность»
7.1 Тема: «Танцевально–спортивное шоу» - проведение танцевально–спортивного шоу 2 раза в год. По окончании первого полугодия – «Новогоднее представление», и, в конце учебного года – «Отчетное танцевально-спортивное шоу».
Практика: Постановка танцевальных композиций и их отработка. Выбор номеров для программы. Разработка сценария, подбор музыкального сопровождения и запись фонограммы для шоу. Проведение генеральных репетиций.

Модуль «Профи»

Цель - способствование дальнейшему развитию эстетической и физической культуры детей и подростков, развитию у них развитых художественно-творческих и двигательных способностей, посредством овладения эстрадно-спортивным танцем на более высоком уровне.

Задачи:

-Научить учащихся правильно выполнять экзерсис у станка.
-Расширить представление о ритме и музыкальном такте.
-Научить детей правилам подачи рук друг другу, стоять и двигаться в паре.
-Научить правильной группировке при выполнении спортивных элементов.
-Дать понятие страховки и правильности её осуществления.
-Научить более сложным элементам акробатики и гимнастики.
-Освоить понятия и термины эстрадно-спортивного танца, элементы акробатики и гимнастики.
-Расширить знания о графическом рисунке танца, геометрической точности рисунка, роли центра и интервалов.
-Формировать эмоциональную выразительность в эстрадно-спортивном танце.
-Развивать четкость исполнения движений в классическом танце.
-Закреплять навыки работы в выворотном положении ног.
-Формировать навыки координации движений, исполнения спортивных элементов.
-Формировать умение мысленно, представлять рисунок.
-Развивать и укреплять устойчивость в упражнениях с поворотами на полупальцах.
-Формировать у детей умение быстро перестраивать ритмический рисунок.
-Совершенствовать умение выполнять упражнения у станка и на середине зала в позах.
-Закреплять умение составлять более сложные учебные примеры на координацию движений.
-Развивать мизансценическое мышление и пластическое воображение детей.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

-правильное выполнение экзерсиса у станка.
-технику исполнения спортивных элементов;
-правильность осуществления страховки;
-знать правильную постановку корпуса, рук, головы и ног;
-понятия и термины программных движений;
-понятия о пространстве класса.

Учащиеся будут уметь:

-выполнять все упражнения, согласно позициям рук и ног;
-различать музыкальный темп, размер;
-дифференцировать работу различных мышечных групп: опорной и работающей ноги;
-умение направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
-ориентироваться в пространстве класса;
-воспринимать задания и замечания педагога.

Учебно-тематический план модуля «Профи»

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Раздел «Тренировочные упражнения»**	**11**	**3**	**8**
1.1	Ритмика	3	1	2
1.2	Танцевальная азбука	3	1	2

1.3	Элементы экзерсиса у станка	3	1	2
1.4	Специальные упражнения	2	-	2
2	**Раздел «Элементы акробатики и гимнастики»**	**12**	**3**	**9**
2.1	Группировка	4	1	3
2.2	Перекаты	4	1	3
2.3	Упражнения на гибкость и растяжку	4	1	3
3	**Раздел «Разучивание танцев»**	**21**	**2**	**19**
3.1	Танец-игра	11	1	10
3.2	Сюжетные этюды	10	1	9
	Итого:	**44**	**8**	**36**

Содержание модуля «Профи»

1 год обучения

Раздел 1 «Тренировочные упражнения»

Тренировочные упражнения для различных групп мышц: шеи, плеч, рук, корпуса, ног. Комбинирование упражнений, составление сложных движений, задачи на координацию.

1.1 Тема: «Ритмика»

Теория: понятие «ритмика».

Практика: выполнение упражнений и танцевальных па, развивающих гибкость и подвижность связок и суставов плечевого пояса, спины, поясничного отдела, бёдер

1.2 Тема: «Танцевальная азбука»

Теория: Понятия и термины танцевальной азбуки.

Практика:

1.Постановка корпуса, рук, ног, головы.

2.Позиции рук и их постановка.

4.Понятие опорной и работающей ноги.

5.Понятие вытягивания носка.

6.Понятие « открытый», «закрытый» корпус.

7.Постановка опорно-двигательного аппарата. Бедро и тазобедренный сустав.

8. Упражнения для стоп.

10.Упражнения для фокусировки глаз.

11.Раскачивания. Упражнения «Баю-бай», «Ветер-ветерок», «Перетягивание каната».

13.Реверанс.

1.3 Тема: «Элементы экзерсиса у станка»

Теория: техника и последовательность выполнения экзерсиса у станка.

Практика:

1.Постановка корпуса, рук, ног, головы, стоя лицом к станку.

2.Движения для головы. Повороты и наклоны.

3.Изучение позиций ног I, II, III, стоя лицом к станку.

4. Demi plie по I, II, III позициям.

5. Battement tendu из I позиции, в сторону, вперёд, назад, стоя лицом к станку.

6.Battement tendu jete по I позиции – в сторону, вперёд, назад.

7. Battement tendu passé par terre по I позиции.

7.Releve на полупальцы в I ,II, III позициях.

9. Прыжки temps saute из VI, I позиции.

10. Grand plie I, II позициях.

1.4 Тема: «Специальные упражнения»

Практика:

Выполнение упражнения для выворотности стоп, растягивания подколенных мышц и связок. Укрепления мышц ног.
Раздел 2 «Элементы акробатики и гимнастики» - углублённое обучение детей акробатике и гимнастике в доступной для них форме. Перед разучиванием каждого спортивного элемента выполняются подводящие упражнения. Вначале элемент демонстрируется педагогом и обращается внимание на группировку, положение головы, рук, ног.
2.1. Тема: «Группировка»
Теория: виды группировки: в приседе, сидя, лёжа на спине, широкая группировка (в плие).
Практика: выполнение группировки из основной стойки, приседа, седа, из положения, лёжа на спине. Положение рук, ног, головы в положении группировка. Перекаты в группировке – вперёд-назад, влево-вправо.
2.2. Тема: «Перекаты» - связующие элементы и приёмы самостраховки при падениях.
Теория: техника выполнения парекатов.
Практика: выполнение перекатов, подводящие упражнения: группировка, «бочонок», «маятник».
2.3. Тема: «Упражнения на гибкость и растяжку»
Теория: знакомство с комплексами упражнений на растягивание, сгибания и прогибания туловища с возрастающей амплитудой движения.
Практика: выполнение упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Упражнения на подвижность грудного и поясничного отделов позвоночника. Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия. Выпады и полушпагаты, высокие взмахи ногами. Упражнения в партере на растяжку мышц ног.
Раздел 3 «Разучивание танцев»
3.1 Тема: «Танец-игра»
Теория: разучивание жестов: «прошу», «не надо», «давай дружить – согласие и несогласие», «иди сюда», «уходи», «поссорились – помирились».- подскоки на месте и с продвижением.
Практика: подготовительные движения к танцевально-спортивным связкам. Танцевальные шаги, перескоки, в различных ритмических рисунках.
3.2 Тема: «Сюжетные этюды» - составление сюжета танцевального этюда. Заострение внимания детей на выразительные интонации, побуждение детей ассоциировать с этими интонациями определённые движения, жесты.

Учебно-тематический план модуля «Профи»

2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	**Раздел «Тренировочные упражнения»**	**10**	**3**	**7**
1.1.	Ритмика	3	1	2
1.2	Экзерсис у станка	4	1	3
1.3	Специальные упражнения	3	1	2
2	**Раздел «Элементы акробатики и гимнастики»**	**14**	**4**	**10**
2.1	Исходные положения	4	1	3
2.2	Кувырки	4	1	3
2.3	Колесо	3	1	2
2.4	Развитие физических качеств	3	1	2
3	**Раздел «Постановка танцев»**	**15**	**3**	**12**
3.1	Постановка и отработка танцевальных движений, связок, комбинаций	8	2	6
3.2	Танцевальные этюды	7	1	6

	Итого:	**39**	**10**	**29**

Содержание 2 года обучения

Раздел 1 «Тренировочные упражнения»
1.1 Тема: «Ритмика»
Теория: история возникновения ритмики.
Практика: выполнение упражнений в движении по кругу: естественные бытовые шаги с различным движением рук. Танцевальный, сценический шаг с поворотами, наклоном корпуса, работой головы, движениями рук.
1.2 Тема: «Экзерсис у станка»
Теория:
изучение V, IV позиций ног, стоя лицом к станку.
Практика: выполнение:
Demi plie по I, II, V, IV позициям.
Grand plie по I, II,V, IV позициях.
Battement tendu по V позиции вперёд, в сторону, назад, в сторону (крестом).
1.3. Тема: «Специальные упражнения»
Теория: разновидность упражнений на равновесие.
Практика: Упражнения на овладение устойчивостью-Aplomb. Упражнения, развивающие движенческую память. Комплексы упражнений на тренировку скорости, темпа и контрастности движений. Упражнения на развитие пластичности и музыкальности. Упражнения для мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц ног и рук, выполняемые в партере. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время движений. Танцевальные движения, выполняемые с различными предметами.
Раздел 2 «Элементы акробатики и гимнастики»
2.1. Тема: «Исходные положения»
Теория: разновидность исходных положений.
Практика:
упоры (присев, лёжа, согнувшись). Седы (на пятках, углом). Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги, в полушпагат). Широкие стойки на ногах. Выпады правой, левой ногой с разным положением рук. Исходное положение, стоя лицом по направлению в танце (8 точек зала).
2.2. Тема: «Кувырки»
Теория: повторение элементов акробатики и гимнастики первого года обучения.
Практика: подводящие упражнения к усложнению кувырков. Кувырок назад – сед в полушпагат. Освоение техники правильного приземления.
2.3.Тема: «Колесо»
Теория: техника выполнения «колеса».
Практика: выполнение исходного положения. Помощь и страховка, её осуществление. Стойка на руках возле опоры. Колесо на акробатической дорожке. Колесо правым, левым боком. Колесо на одной руке. Стойка-колесо. Колесо с приземлением на две ноги и разворотом корпуса на 45%.
2.4. Тема: «Развитие физических качеств»
Теория: изучение физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
Практика: упражнения на развитие гибкости: активные и пассивные упражнения с дополнительными отягощениями.
Раздел 3 «Постановка танца»
3.1 Тема: «Танцевальные упражнения, связки, комбинации»
Теория: разучивание элементарных танцевальных упражнений.

Практика: Соединение движений в связки, постепенное их усложнение и увеличение по длительности. Оттачивание мастерства исполнения танцевально-спортивных комбинаций. Постановка танцев.
3.2 Тема: «Танцевальные этюды»
Теория: прослушивание музыкальных фрагментов для постановки танцевальных этюдов.
Практика: составление рассказа по музыке. Использование ситуации в движении под музыку. Определение плана этюда в движении, последовательность движений, акцентирование внимания детей на музыку и её изменения. Разучивание этюда.

Учебно-тематический план модуля «Профи»

3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	**Раздел «Тренировочные упражнения»**	**15**	**4**	**11**
1.1	Экзерсис у станка	4	1	3
1.2	Народно-характерный экзерсис	3	1	2
1.3	Развитие растяжки и гибкости	3	1	2
1.4	Упражнения в партере	3	1	2
1.5	Развитие пластики	2	-	2
2	**Раздел «Элементы акробатики и гимнастики»**	**10**	**2**	**8**
2.1	Развитие физических качеств	5	1	4
2.2	Акробатическая дорожка	5	1	4
3	**Раздел «Постановка танца»**	**15**	**2**	**13**
3.1	Разучивание танцевальных комбинаций	7	1	6
3.2	Рисунок танца	8	1	7
	Итого:	**40**	**8**	**32**

Содержание 3 года обучения

Раздел 1 «Тренировочные упражнения»
1.1. Тема: «Экзерсис у станка»
Теория: изучение первого port de bras, держась одной рукой за станок:
Практика: Preparation (подготовка)-открывание руки.
Battement frappe в пол, крестом, из V позиции.
Battement fondu в пол крестом из V позиции.
Petit battement sur le cou-de-pied.
Battement releve lend (на 450, в сторону и назад, стоя лицом к станку)
1.2 Тема: «Народно-характерный экзерсис»
Теория: знакомство и изучение народного направления.
Практика: выполнение танцевальных шагов:
- шаг с переступанием;
- простой шаг на ребро каблука;
- переменный шаг с подбивкой;
- переменный шаг с притопом;
- припадания.
1.3. Тема: «Развитие растяжки и гибкости»
Теория: техника выполнения шпагата.

Практика: выполнение упражнений в положении сидя и лёжа, в парах и индивидуально, с педагогом. Спокойное, медленное, затяжное растяжение всех групп мышц на полу и у станка. Развитие гибкости связок и суставов. Деловой показатель – 3 вида шпагата.
1.4 Тема: «Упражнения в партере»
Практика: развитие выворотности и растяжки мышц бедер и ног, более сильный разогрев и укрепление различных групп мышц тела.
Упражнения на развитие силы рук.
1.5 Тема: «Развитие пластичности»
Практика: Выполнение упражнений моторного типа для развития подвижности пальцев, кисти, локтя, плеча по отдельности и всей руки в целом. Развитие суставов во всех направлениях. Сочетание симметричных и асимметричных движений правой и левой руки. Упражнения на смену направления, силы, скорости одних и тех же движений.
Раздел 2 «Элементы акробатики и гимнастики».
2.1 Тема: «Развитие физических качеств»
Теория: изучение физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
Практика: комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости.
2.2 Тема: «Акробатическая дорожка»
Теория: повторение пройденных элементов. Соединение их в комбинации, выполнение в ускоренном темпе. Осуществление страховки при выполнении спортивных элементов в двойках и тройках.
Практика: Разучивание элементов: колесо правым и левым боком; колесо на одной руке; стойка-колесо, варианты положения ног; рондад; переворот вперёд с опусканием на две ноги. Поддержки в парах и тройках.
Раздел 3 «Постановка танца»
3.1 Тема: «Разучивание танцевальных комбинаций»
Теория: Подбор музыкального формата для постановки.
Практика: Постановка танцевальных комбинаций и связок. Соединение элементов хореографии и спорта. Переходы от движения, стоя на полу, в партер и – из партера в положение стоя. Постановка и отработка танцевальной композиции.
3.2. Тема: «Рисунок танца»
Теория: оформление рисунка танца.
Практика: перестроения в линии, колонны, «шахматным порядком», квадратом, кругом и т.д. Переходы, «прочёсы». Смена рисунка различными шагами, бегом, движениями с работой корпуса и рук.

Учебно-тематический план модуля «Профи»

4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Раздел «Тренировочные упражнения»**	**18**	**-**	**18**
1.1	Экзерсис у станка и на середине	4	-	4
1.2	Народно-характерный экзерсис	5	-	5
1.3	Развитие физических качеств	5	-	5
1.4	Диагональ	4	-	4
2	**Раздел «Элементы акробатики и гимнастики»**	**10**	**1**	**9**
2.1	Поддержки в парах	5	1	4
2.2	Акробатическая дорожка	5	-	5

3	**Раздел «Постановка танца»**	**10**	**1**	**9**
3.1	Постановка спортивных связок и элементов.	5	-	5
3.2	Оформление рисунка. Перестроения.	5	1	4
	Итого:	**38**	**2**	**36**

Содержание 4 года обучения

Раздел 1 «Тренировочные упражнения»
1.1 Тема: «Экзерсис у станка и на середине»
Практика: Танцевальные движения на середине и в движении по кругу для разминки и разогревания всех групп мышц. Упражнения даются в танцевальных связках и комбинациях. Движения отличаются сложностью по координации, более высоким темпом исполнения, большим разнообразием ритмического рисунка.
1.2 Тема: «Народно - характерный экзерсис»
Практика:
1. Повторение пройденного материала.
2. Положения рук.
3. Battement tendu с переносом стопы с носка на каблук.
4. Battement tendu с plie
5.Упражнения на выстукивания. Быстрые удары всей стопой и её частями по полу.
6. Ковырялочка.
7.Дроби.
8.Rond de pied terre круговращения стопой на полу.
9.«Верёвочка».
1.3 Тема: «Развитие физических качеств»
Практика: выполнение комплексов упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости и быстроты.
1.4 Тема: «Диагональ»
Практика: выполнение упражнений на координацию движений. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах позвоночника. Упражнения на растяжку мышц ног.
Раздел 2 «Элементы акробатики и гимнастики»
2.1 Тема: «Поддержки в парах»
Теория: изучение основных хватов руками при выполнении поддержек.
Практика: Разучивание простейших акробатических поддержек в парах: стойки; поддержки в равновесии; балансирование.
2.2 Тема: «Акробатическая дорожка» -
Практика: повторение и закрепление ранее пройденного материала. Выполнение элементов на акробатической дорожке в парах, соблюдая синхронное выполнение элемента.
Раздел 3 «Постановка танца»
3.1 Тема: «Постановка спортивных связок и элементов»
Практика: разучивание и отработка танцевальных и спортивных элементов, соединение их в связки. Проработка движений в парах и небольшими группами. Соединение связок в целое.
3.2 Тема: «Оформление рисунка. Перестроения»
Теория: разводка танцевальной постановки.
Практика: Отработка линий рисунка. Синхронность переходов и перестроений.

Учебно-тематический план модуля «Профи»

5 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов

п/п		Всего	Теория	Практика
1	**Раздел «Тренировочные упражнения»**	**10**	**-**	**10**
1.1.	Экзерсис у станка и на середине	2	-	2
1.2	Характерный экзерсис	2	-	2
1.3	Развитие и совершенствование физических качеств	2	-	2
1.4	Развитие и совершенствование пластики	4	-	4
2	**Раздел «Акробатика и гимнастика»**	**10**	**2**	**8**
2.1	Поддержки в парах и тройках	6	2	4
2.2	Акробатическая дорожка	4	-	4
3	**Раздел «Актерское мастерство»**	**8**	**4**	**4**
3.1	Тренировка скорости, темпа и контрастности движений	4	2	2
3.2	Организация движения во времени и пространстве. Пластическая импровизация	4	2	2
4	**Раздел «Постановка танца»**	**10**	**4**	**6**
4.1	Постановка композиции и отработка	2	-	2
4.2	Оформление рисунка. Перестроения	4	2	2
4.3	Постановка спортивных связок и элементов	4	2	2
	Итого:	**38**	**10**	**28**

Содержание 5 года обучения

Раздел 1 «Тренировочные упражнения»
1.1 Тема: «Экзерсис у станка»
Практика: Повторение ранее изученного материала.
Изучение новых упражнений:
Battemenf fendu plie releve
Rond de jambe en l'aer.
Temps lie на середине зала.
Pas assamble.
Epaulement croisee вперёд, назад у станка и на середине зала.
Epaulement efface вперёд, назад у станка и на середине зала.
Ecartee вперёд и назад у станка и на середине зала.
1.2 Тема: «Народно-характерный экзерсис»
Практика:
1.Повторение ранее пройденного материала.
2.Rond de pied en l-lair – круговращение стопы в воздухе.
3. Rond de jambe¬ – характерный.
4. «Качалка».
5.Battement developpee
6.Grand rond de jambe – круговой большой батман.
7. Большой батман jete с увеличением размаха работающей ноги.
1.3 Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств»
Практика: комплексы упражнений на развитие и совершенствование силы, гибкости, выносливости. Увеличение мышечной нагрузки, ускоренное выполнение упражнений, увеличение дозировки.
1.4 Тема «Развитие и совершенствование пластики»

Практика: развитие гибкости и подвижности поясничного, грудного отделов позвоночника, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, а также пальцев. Воспитание навыка смысловой и эмоциональной характеристики жеста. Развитие суставов во всех направлениях. Сочетание симметричных и ассиметричных движений правой и левой руки (моторного, танцевального или стилизованного характера).

Раздел 2 «Акробатика и гимнастика»

2.1 Тема: «Поддержки в парах и тройках»

Теория: Обучение страховки при работе в парах и тройках. Изучение способов акробатических хватов: простой; лицевой; за большие пальцы; пальцами; глубокий хват; плечевой.

Практика: Разучивание и отработка элементов в парах и тройках. Силовые и вольтижные упражнения, стойки, поддержки и равновесия. Пирамиды и балансирование.

2.2. Тема: «Акробатическая дорожка»

Практика: Повторение ранее изученных элементов.

Изучение, выполнение и отработка новых элементов: курбет-шпагат; переворот назад; фляк; стойка на руках с разным положением ног; прыжок в шпагат; рондат-переворот вперёд; переворот вперёд с разбега.

Раздел 3 «Актёрское мастерство»

3.1 Тема: «Тренировка скорости, темпа и контрастности движений» тренировка дыхания, навыков его распределения во время движения.

Теория: Коррекция недостатков телосложения, развитие двигательной памяти.

Практика: Развитие и тренировка вестибулярного аппарата, выработка навыка произвольного управления инерцией тела и регулирования мышечного напряжения. Совершенствование координации движений. Тренировка воли и сосредоточенного внимания. Воспитание смелости и решительности.

3.2. Тема: «Организация движения во времени и пространстве. Пластическая импровизация» - практическое освоение законов мизансцены в этюдах по пластической импровизации.

Теория: Освоение законов пластической импровизации в мизансценическом треугольнике, лидерство и дополнение в мизансценическом рисунке во время импровизации, работа на дополнение в различной высоте пространства.

Практика: Выполнение заданий на дополнительные предлагаемые обстоятельства по бессловесным методам действия.

Раздел 4 «Постановка танца»

4.1 Тема: «Постановка композиции и отработка»

Практика: разучивание отдельных движений, соединение в связки. Отработка синхронности исполнения.

4.2 Тема: «Оформление рисунка. Перестроения»

Теория: создание сложного рисунка танца.

Практика: Выполнение перестроений различными движениями, переходы парами, двойками, одновременно и попеременно.

4.3 Тема: «Постановка танцевально-спортивных элементов в двойках и тройках» - танцевальные комбинации на 3-4 исполнителя.

Практика: Танцевальные постановки с солистами. Сложные соединения спортивных элементов в комбинации с поддержками в парах и тройках с выполнением в статическом положении и в движении. Отработка танцевальной композиции в целом.

Модуль «Эксперт»

Цель - способствование развитию эстетической и физической культуры детей и подростков на экспертном уровне, а также развитию у них развитых художественно-творческих и двигательных способностей, посредством овладения эстрадно-спортивным танцем на более высоком уровне.

Задачи:

-Научить учащихся правильно выполнять экзерсис у станка.

-Расширить представление о ритме и музыкальном такте.

-Научить детей правилам подачи рук друг другу, стоять и двигаться в паре.

-Научить правильной группировке при выполнении спортивных элементов.

-Дать понятие страховки и правильности её осуществления.

-Научить элементам акробатики и гимнастики на экспертном уровне.

-Освоить понятия и термины эстрадно-спортивного танца, элементы акробатики и гимнастики.

-Расширить знания о графическом рисунке танца, геометрической точности рисунка, роли центра и интервалов.

-Формировать эмоциональную выразительность в эстрадно-спортивном танце.

-Развивать четкость исполнения движений в классическом танце.

-Закреплять навыки работы в выворотном положении ног.

-Формировать навыки координации движений, исполнения спортивных элементов.

-Формировать умение мысленно, представлять рисунок.

-Развивать и укреплять устойчивость в упражнениях с поворотами на полупальцах.

-Формировать у детей умение быстро перестраивать ритмический рисунок.

-Совершенствовать умение выполнять упражнения у станка и на середине зала в позах.

-Закреплять умение составлять более сложные учебные примеры на координацию движений.

-Развивать мизансценическое мышление и пластическое воображение детей.

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

-правила ориентации в пространстве на сцене;

-правила исполнения изучаемых движений;

-правила страховки и безопасности выполнения спортивных элементов.

Учащиеся будут уметь:

-точно и правильно исполнять движения;

-точно и правильно выполнять позиции ног;

-контролировать работу всех частей тела-корпуса, рук, ног, головы;

-быстро запоминать учебные задания;

-точно и правильно исполнять движения в комбинациях, содержащих разнородные элементы и приёмы;

-координировать движения в различных поворотах, в переходах от одного движения к другому;

-распределять движения по сценической площадке.

Учебно-тематический план модуля «Эксперт»

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Раздел «Тренировочные упражнения»**	**11**	**3**	**8**
1.1	Ритмика	3	1	2
1.2	Танцевальная азбука	3	1	2

1.3	Элементы экзерсиса у станка	3	1	2
1.4	Специальные упражнения	2	-	2
2	**Раздел «Элементы акробатики и гимнастики»**	**12**	**3**	**9**
2.1	Группировка	4	1	3
2.2	Перекаты	4	1	3
2.3	Упражнения на гибкость и растяжку	4	1	3
3	**Раздел «Разучивание танцев»**	**21**	**2**	**19**
3.1	Танец-игра	11	1	10
3.2	Сюжетные этюды	10	1	9
	Итого:	**44**	**8**	**36**

Содержание модуля «Эксперт» 1 года обучения

Раздел 1 «Тренировочные упражнения»
Тренировочные упражнения для различных групп мышц: шеи, плеч, рук, корпуса, ног. Комбинирование упражнений, составление сложных движений, задачи на координацию.
1.1 Тема: «Ритмика»
Теория: понятие «ритмика».
Практика: выполнение упражнений и танцевальных па, развивающих гибкость и подвижность связок и суставов плечевого пояса, спины, поясничного отдела, бёдер
1.2 Тема: «Танцевальная азбука»
Теория: Понятия и термины танцевальной азбуки.
Практика:
1.Постановка корпуса, рук, ног, головы.
2.Позиции рук и их постановка.
4.Понятие опорной и работающей ноги.
5.Понятие вытягивания носка.
6.Понятие « открытый», «закрытый» корпус.
7.Постановка опорно-двигательного аппарата. Бедро и тазобедренный сустав.
8. Упражнения для стоп.
10.Упражнения для фокусировки глаз.
11.Раскачивания. Упражнения «Баю-бай», «Ветер-ветерок», «Перетягивание каната».
13.Реверанс.
1.3 Тема: «Элементы экзерсиса у станка»
Теория: техника и последовательность выполнения экзерсиса у станка.
Практика:
1.Постановка корпуса, рук, ног, головы, стоя лицом к станку.
2.Движения для головы. Повороты и наклоны.
3.Изучение позиций ног I, II, III, стоя лицом к станку.
4. Demi plie по I, II, III позициям.
5. Battement tendu из I позиции, в сторону, вперёд, назад, стоя лицом к станку.
6.Battement tendu jete по I позиции – в сторону, вперёд, назад.
7. Battement tendu passé par terre по I позиции.
7.Releve на полупальцы в I ,II, III позициях.
9. Прыжки temps saute из VI, I позиции.
10. Grand plie I, II позициях.
1.4 Тема: «Специальные упражнения»
Практика:
Выполнение упражнения для выворотности стоп, растягивания подколенных мышц и связок. Укрепления мышц ног.

Раздел 2 «Элементы акробатики и гимнастики» - углублённое обучение детей акробатике и гимнастике в доступной для них форме. Перед разучиванием каждого спортивного элемента выполняются подводящие упражнения. Вначале элемент демонстрируется педагогом и обращается внимание на группировку, положение головы, рук, ног.

2.1. Тема: «Группировка»

Теория: виды группировки: в приседе, сидя, лёжа на спине, широкая группировка (в плие).

Практика: выполнение группировки из основной стойки, приседа, седа, из положения, лёжа на спине. Положение рук, ног, головы в положении группировка. Перекаты в группировке – вперёд-назад, влево-вправо.

2.2. Тема: «Перекаты» - связующие элементы и приёмы самостраховки при падениях.

Теория: техника выполнения парекатов.

Практика: выполнение перекатов, подводящие упражнения: группировка, «бочонок», «маятник».

2.3. Тема: «Упражнения на гибкость и растяжку»

Теория: знакомство с комплексами упражнений на растягивание, сгибания и прогибания туловища с возрастающей амплитудой движения.

Практика: выполнение упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Упражнения на подвижность грудного и поясничного отделов позвоночника. Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия. Выпады и полушпагаты, высокие взмахи ногами. Упражнения в партере на растяжку мышц ног.

Раздел 3 «Разучивание танцев»

3.1 Тема: «Танец-игра»

Теория: разучивание жестов: «прошу», «не надо», «давай дружить – согласие и несогласие», «иди сюда», «уходи», «поссорились – помирились».- подскоки на месте и с продвижением.

Практика: подготовительные движения к танцевально-спортивным связкам. Танцевальные шаги, перескоки, в различных ритмических рисунках.

3.2 Тема: «Сюжетные этюды» - составление сюжета танцевального этюда. Заострение внимания детей на выразительные интонации, побуждение детей ассоциировать с этими интонациями определённые движения, жесты.

Учебно-тематический план модуля «Эксперт» 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1	**Раздел «Тренировочные упражнения»**	**10**	**3**	**7**
1.1.	Ритмика	3	1	2
1.2	Экзерсис у станка	4	1	3
1.3	Специальные упражнения	3	1	2
2	**Раздел «Элементы акробатики и гимнастики»**	**14**	**4**	**10**
2.1	Исходные положения	4	1	3
2.2	Кувырки	4	1	3
2.3	Колесо	3	1	2
2.4	Развитие физических качеств	3	1	2
3	**Раздел «Постановка танцев»**	**15**	**3**	**12**
3.1	Постановка и отработка танцевальных движений, связок, комбинаций	8	2	6
3.2	Танцевальные этюды	7	1	6
	Итого:	**39**	**10**	**29**

Содержание 2 года обучения

Раздел 1 «Тренировочные упражнения»
1.1 Тема: «Ритмика»
Теория: история возникновения ритмики.
Практика: выполнение упражнений в движении по кругу: естественные бытовые шаги с различным движением рук. Танцевальный, сценический шаг с поворотами, наклоном корпуса, работой головы, движениями рук.
1.2 Тема: «Экзерсис у станка»
Теория:
изучение V, IV позиций ног, стоя лицом к станку.
Практика: выполнение:
Demi plie по I, II, V, IV позициям.
Grand plie по I, II,V, IV позициях.
Battement tendu по V позиции вперёд, в сторону, назад, в сторону (крестом).
1.3. Тема: «Специальные упражнения»
Теория: разновидность упражнений на равновесие.
Практика: Упражнения на овладение устойчивостью-Aplomb. Упражнения, развивающие движенческую память. Комплексы упражнений на тренировку скорости, темпа и контрастности движений. Упражнения на развитие пластичности и музыкальности. Упражнения для мышц спины, мышц брюшного пресса, мышц ног и рук, выполняемые в партере. Тренировка дыхания, навыков его распределения во время движений. Танцевальные движения, выполняемые с различными предметами.
Раздел 2 «Элементы акробатики и гимнастики»
2.1. Тема: «Исходные положения»
Теория: разновидность исходных положений.
Практика:
упоры (присев, лёжа, согнувшись). Седы (на пятках, углом). Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги, в полушпагат). Широкие стойки на ногах. Выпады правой, левой ногой с разным положением рук. Исходное положение, стоя лицом по направлению в танце (8 точек зала).
2.2. Тема: «Кувырки»
Теория: повторение элементов акробатики и гимнастики первого года обучения.
Практика: подводящие упражнения к усложнению кувырков. Кувырок назад – сед в полушпагат. Освоение техники правильного приземления.
2.3.Тема: «Колесо»
Теория: техника выполнения «колеса».
Практика: выполнение исходного положения. Помощь и страховка, её осуществление. Стойка на руках возле опоры. Колесо на акробатической дорожке. Колесо правым, левым боком. Колесо на одной руке. Стойка-колесо. Колесо с приземлением на две ноги и разворотом корпуса на 45%.
2.4. Тема: «Развитие физических качеств»
Теория: изучение физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
Практика: упражнения на развитие гибкости: активные и пассивные упражнения с дополнительными отягощениями.
Раздел 3 «Постановка танца»
3.1 Тема: «Танцевальные упражнения, связки, комбинации»
Теория: разучивание элементарных танцевальных упражнений.
Практика: Соединение движений в связки, постепенное их усложнение и увеличение по длительности. Оттачивание мастерства исполнения танцевально-спортивных комбинаций. Постановка танцев.
3.2 Тема: «Танцевальные этюды»
Теория: прослушивание музыкальных фрагментов для постановки танцевальных этюдов.

Практика: составление рассказа по музыке. Использование ситуации в движении под музыку. Определение плана этюда в движении, последовательность движений, акцентирование внимания детей на музыку и её изменения. Разучивание этюда.

Учебно-тематический план модуля «Эксперт» 3 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Раздел «Тренировочные упражнения»**	**15**	**4**	**11**
1.1	Экзерсис у станка	4	1	3
1.2	Народно-характерный экзерсис	3	1	2
1.3	Развитие растяжки и гибкости	3	1	2
1.4	Упражнения в партере	3	1	2
1.5	Развитие пластики	2	-	2
2	**Раздел «Элементы акробатики и гимнастики»**	**9**	**2**	**7**
2.1	Развитие физических качеств	4	1	3
2.2	Акробатическая дорожка	5	1	4
3	**Раздел «Постановка танца»**	**13**	**2**	**11**
3.1	Разучивание танцевальных комбинаций	6	1	5
3.2	Рисунок танца	7	1	6
	Итого:	**37**	**8**	**32**

Содержание модуля «Эксперт» 3 года обучения

Раздел 1 «Тренировочные упражнения»
1.1. Тема: «Экзерсис у станка»
Теория: изучение первого port de bras, держась одной рукой за станок:
Практика: Preparation (подготовка)-открывание руки.
Battement frappe в пол, крестом, из V позиции.
Battement fondu в пол крестом из V позиции.
Petit battement sur le cou-de-pied.
Battement releve lend (на 450, в сторону и назад, стоя лицом к станку)
1.2 Тема: «Народно-характерный экзерсис»
Теория: знакомство и изучение народного направления.
Практика: выполнение танцевальных шагов:
- шаг с переступанием;
- простой шаг на ребро каблука;
- переменный шаг с подбивкой;
- переменный шаг с притопом;
- припадания.
1.3. Тема: «Развитие растяжки и гибкости»
Теория: техника выполнения шпагата.
Практика: выполнение упражнений в положении сидя и лёжа, в парах и индивидуально, с педагогом. Спокойное, медленное, затяжное растяжение всех групп мышц на полу и у станка. Развитие гибкости связок и суставов. Деловой показатель – 3 вида шпагата.
1.4 Тема: «Упражнения в партере»
Практика: развитие выворотности и растяжки мышц бедер и ног, более сильный разогрев и укрепление различных групп мышц тела.

Упражнения на развитие силы рук.
1.5 Тема: «Развитие пластичности»
Практика: Выполнение упражнений моторного типа для развития подвижности пальцев, кисти, локтя, плеча по отдельности и всей руки в целом. Развитие суставов во всех направлениях. Сочетание симметричных и асимметричных движений правой и левой руки. Упражнения на смену направления, силы, скорости одних и тех же движений.
Раздел 2 «Элементы акробатики и гимнастики».
2.1 Тема: «Развитие физических качеств»
Теория: изучение физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
Практика: комплексы упражнений на развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости.
2.2 Тема: «Акробатическая дорожка»
Теория: повторение пройденных элементов. Соединение их в комбинации, выполнение в ускоренном темпе. Осуществление страховки при выполнении спортивных элементов в двойках и тройках.
Практика: Разучивание элементов: колесо правым и левым боком; колесо на одной руке; стойка-колесо, варианты положения ног; рондад; переворот вперёд с опусканием на две ноги. Поддержки в парах и тройках.
Раздел 3 «Постановка танца»
3.1 Тема: «Разучивание танцевальных комбинаций»
Теория: Подбор музыкального формата для постановки.
Практика: Постановка танцевальных комбинаций и связок. Соединение элементов хореографии и спорта. Переходы от движения, стоя на полу, в партер и – из партера в положение стоя. Постановка и отработка танцевальной композиции.
3.2. Тема: «Рисунок танца»
Теория: оформление рисунка танца.
Практика: перестроения в линии, колонны, «шахматным порядком», квадратом, кругом и т.д. Переходы, «прочёсы». Смена рисунка различными шагами, бегом, движениями с работой корпуса и рук.

Учебно-тематический план модуля «Эксперт» 4 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Раздел «Тренировочные упражнения»**	**18**	**-**	**18**
1.1	Экзерсис у станка и на середине	4	-	4
1.2	Народно-характерный экзерсис	5	-	5
1.3	Развитие физических качеств	5	-	5
1.4	Диагональ	4	-	4
2	**Раздел «Элементы акробатики и гимнастики»**	**10**	**1**	**9**
2.1	Поддержки в парах	5	1	4
2.2	Акробатическая дорожка	5	-	5
3	**Раздел «Постановка танца»**	**10**	**1**	**9**
3.1	Постановка спортивных связок и элементов.	5	-	5
3.2	Оформление рисунка. Перестроения.	5	1	4
	Итого:	**38**	**2**	**36**

Содержание модуля «Эксперт» 4 года обучения

Раздел 1 «Тренировочные упражнения»
1.1 Тема: «Экзерсис у станка и на середине»
Практика: Танцевальные движения на середине и в движении по кругу для разминки и разогревания всех групп мышц. Упражнения даются в танцевальных связках и комбинациях. Движения отличаются сложностью по координации, более высоким темпом исполнения, большим разнообразием ритмического рисунка.
1.2 Тема: «Народно - характерный экзерсис»
Практика:
1. Повторение пройденного материала.
2. Положения рук.
3. Battement tendu с переносом стопы с носка на каблук.
4. Battement tendu с plie
5.Упражнения на выстукивания. Быстрые удары всей стопой и её частями по полу.
6. Ковырялочка.
7.Дроби.
8.Rond de pied terre круговращения стопой на полу.
9.«Верёвочка».
1.3 Тема: «Развитие физических качеств»
Практика: выполнение комплексов упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости и быстроты.
1.4 Тема: «Диагональ»
Практика: выполнение упражнений на координацию движений. Развитие гибкости в грудном и поясничном отделах позвоночника. Упражнения на растяжку мышц ног.
Раздел 2 «Элементы акробатики и гимнастики»
2.1 Тема: «Поддержки в парах»
Теория: изучение основных хватов руками при выполнении поддержек.
Практика: Разучивание простейших акробатических поддержек в парах: стойки; поддержки в равновесии; балансирование.
2.2 Тема: «Акробатическая дорожка» -
Практика: повторение и закрепление ранее пройденного материала. Выполнение элементов на акробатической дорожке в парах, соблюдая синхронное выполнение элемента.
Раздел 3 «Постановка танца»
3.1 Тема: «Постановка спортивных связок и элементов»
Практика: разучивание и отработка танцевальных и спортивных элементов, соединение их в связки. Проработка движений в парах и небольшими группами. Соединение связок в целое.
3.2 Тема: «Оформление рисунка. Перестроения»
Теория: разводка танцевальной постановки.
Практика: Отработка линий рисунка. Синхронность переходов и перестроений.

Учебно-тематический план модуля «Эксперт» 5 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	**Раздел «Тренировочные упражнения»**	**10**	**-**	**10**
1.1.	Экзерсис у станка и на середине	2	-	2
1.2	Характерный экзерсис	2	-	2
1.3	Развитие и совершенствование физических качеств	2	-	2
1.4	Развитие и совершенствование пластики	4	-	4
2	**Раздел «Акробатика и гимнастика»**	**10**	**2**	**8**
2.1	Поддержки в парах и тройках	6	2	4

2.2	Акробатическая дорожка	4	-	4
3	**Раздел «Актерское мастерство»**	**8**	**4**	**4**
3.1	Тренировка скорости, темпа и контрастности движений	4	2	2
3.2	Организация движения во времени и пространстве. Пластическая импровизация	4	2	2
4	**Раздел «Постановка танца»**	**10**	**4**	**6**
4.1	Постановка композиции и отработка	2	-	2
4.2	Оформление рисунка. Перестроения	4	2	2
4.3	Постановка спортивных связок и элементов	4	2	2
	Итого:	**38**	**10**	**28**

Содержание модуля «Эксперт» 5 года обучения

Раздел 1 «Тренировочные упражнения»
1.1 Тема: «Экзерсис у станка»
Практика: Повторение ранее изученного материала.
Изучение новых упражнений:
Battemenf fendu plie releve
Rond de jambe en l'aer.
Temps lie на середине зала.
Pas assamble.
Epaulement croisee вперёд, назад у станка и на середине зала.
Epaulement efface вперёд, назад у станка и на середине зала.
Ecartee вперёд и назад у станка и на середине зала.
1.2 Тема: «Народно-характерный экзерсис»
Практика:
1.Повторение ранее пройденного материала.
2.Rond de pied en l-lair – круговращение стопы в воздухе.
3. Rond de jambe¬ – характерный.
4. «Качалка».
5.Battement developpee
6.Grand rond de jambe – круговой большой батман.
7. Большой батман jete с увеличением размаха работающей ноги.
1.3 Тема: «Развитие и совершенствование физических качеств»
Практика: комплексы упражнений на развитие и совершенствование силы, гибкости, выносливости. Увеличение мышечной нагрузки, ускоренное выполнение упражнений, увеличение дозировки.
1.4 Тема «Развитие и совершенствование пластики»
Практика: развитие гибкости и подвижности поясничного, грудного отделов позвоночника, плечевых, локтевых, лучезапястных суставов, а также пальцев. Воспитание навыка смысловой и эмоциональной характеристики жеста. Развитие суставов во всех направлениях. Сочетание симметричных и ассиметричных движений правой и левой руки (моторного, танцевального или стилизованного характера).
Раздел 2 «Акробатика и гимнастика»
2.1 Тема: «Поддержки в парах и тройках»
Теория: Обучение страховки при работе в парах и тройках. Изучение способов акробатических хватов: простой; лицевой; за большие пальцы; пальцами; глубокий хват; плечевой.

Практика: Разучивание и отработка элементов в парах и тройках. Силовые и вольтижные упражнения, стойки, поддержки и равновесия. Пирамиды и балансирование.
2.2. Тема: «Акробатическая дорожка»
Практика: Повторение ранее изученных элементов.
Изучение, выполнение и отработка новых элементов: курбет-шпагат; переворот назад; фляк; стойка на руках с разным положением ног; прыжок в шпагат; рондат-переворот вперёд; переворот вперёд с разбега.
Раздел 3 «Актёрское мастерство»
3.1 Тема: «Тренировка скорости, темпа и контрастности движений» тренировка дыхания, навыков его распределения во время движения.
Теория: Коррекция недостатков телосложения, развитие двигательной памяти.
Практика: Развитие и тренировка вестибулярного аппарата, выработка навыка произвольного управления инерцией тела и регулирования мышечного напряжения. Совершенствование координации движений. Тренировка воли и сосредоточенного внимания. Воспитание смелости и решительности.
3.2. Тема: «Организация движения во времени и пространстве. Пластическая импровизация» - практическое освоение законов мизансцены в этюдах по пластической импровизации.
Теория: Освоение законов пластической импровизации в мизансценическом треугольнике, лидерство и дополнение в мизансценическом рисунке во время импровизации, работа на дополнение в различной высоте пространства.
Практика: Выполнение заданий на дополнительные предлагаемые обстоятельства по бессловесным методам действия.
Раздел 4 «Постановка танца»
4.1 Тема: «Постановка композиции и отработка»
Практика: разучивание отдельных движений, соединение в связки. Отработка синхронности исполнения.
4.2 Тема: «Оформление рисунка. Перестроения»
Теория: создание сложного рисунка танца.
Практика: Выполнение перестроений различными движениями, переходы парами, двойками, одновременно и попеременно.
4.3 Тема: «Постановка танцевально-спортивных элементов в двойках и тройках» - танцевальные комбинации на 3-4 исполнителя.
Практика: Танцевальные постановки с солистами. Сложные соединения спортивных элементов в комбинации с поддержками в парах и тройках с выполнением в статическом положении и в движении. Отработка танцевальной композиции в целом.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3-й и последующие года обучения
Начало учебного года	01.09.2025		
Окончание учебного года	31.08.2026		
Количество учебных недель	180 недель		
Количество часов в год	108 часов	108 часов	*3 год обучения*

			108 ч *4 год обучения* *108 ч*
Продолжительность занятия (академический час)	45 мин.	45 мин.	45 мин.
Периодичность занятий	3 часа в неделю, 2 дня в неделю.	3 часа в неделю, 2 дня в неделю.	3 часа в неделю, 2 дня в неделю.
Промежуточная аттестация	16 декабря – 20 декабря 2025 года 20 мая – 24 мая 2026 года		
Объем и срок освоения программы	540 часов, 5 лет обучения		
Режим занятий	В соответствие с расписанием		
Зимние каникулы	31.12.2025 - 7.01.2026		
Каникулы летние	01.06.2026 – 31.08.2026 Организация профильных смен, участие в конкурсных и профилактических мероприятиях, акциях		

2. Ресурсное обеспечение программы

2.1. Информационно-методическое обеспечение

Методические и учебные пособия:

- Барышникова Т. Азбука хореографии. – С.-П.: Респект, 1996
- Косяченко Г., Черникова Н. Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей. – М., 2012.

Методические материалы текущей документации:

- планы работы, отчеты-анализы, примерный репертуар,

Дидактический и методический материал к занятиям:

- Конспекты занятий к образовательной программе
- Информационный материал к занятиям по программе
- Диагностические методики

Медиатека:

- Фотоматериалы периода реализации образовательной программы.

Музыкальное сопровождение:

- музыкальный формат 122-126 ударов в минуту.

Принципы обучения, реализуемые программой:

Принцип научно-методической обоснованности и доступности требует построения учебно-воспитательного процесса на основе современных достижений педагогической и психологической науки, а также теории и истории хореографии, музыкознания и т.д. Этот принцип обязывает педагогов совершенствовать методику преподавания танца с учетом возрастных, психологических, анатомических и других индивидуальных особенностей детей. Этот принцип предполагает последовательное усложнение задания в соответствии с возрастом и уровнем развития детей.

Принцип наглядности вытекает из необходимости формирования ясного представления об изучаемом материале с использованием четкого показа упражнения и различных наглядных пособий (схем, плакатов, кинопрограмм и т.д.) Принцип наглядности осуществляется на всех стадиях учебного процесса и во всех возрастных группах. Принцип наглядности

предполагает широкое применение различных средств и приемов, обеспечивающих понимание сущности изучаемых движений и танцев, способствующих созданию правильного представления о технике, манере и образном разучивании движений. Принцип наглядности реализуется путем показа натуральных движений и танцев (непосредственная наглядность) и путем демонстрации различных наглядных пособий (рисунков, схем, фото, видеопоказов и образного объяснения (опосредованная наглядность).

Принцип систематичности и последовательности предполагает установление системы обучения. Систематичность в занятиях достигается четким планированием учебного материала и занятий. Новый материал должен опираться на ранее усвоенный. Это позволит расширить и закрепить двигательные навыки. Вначале изучаются основные положения и упражнения, те, без которых невозможно освоение более сложных, комбинированных действий, сочетающих сложные связки. Вначале они изучаются в простейших или упрощенных, а затем в более сложных условиях. Систематичность выражается и в методике обучения: от обучения отдельным элементам к танцу (целостной композиции), от танца к танцевальному направлению. Систематичность проявляется и в формировании умений проявлять свои знания в практической деятельности.

Принцип систематичности предусматривает чередование нагрузки с отдыхом, равномерное развитие всех способностей, необходимых исполнителю танца.

Принцип постепенности заключается в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок, усложнении техники упражнений, в развитии морально-волевых качеств, позволяющих овладевать сложными связками. При увеличении объема и интенсивности нагрузок педагог должен принимать во внимание возрастные особенности занимающихся, правильно оценивать доступность выполняемых физических нагрузок, учитывать их оздоровительный эффект. Конкретный материал для этого дается учебной программой и в результате практического опыта.

Принцип индивидуализации в процессе хореографической подготовки предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью наилучшего развития их способностей. Индивидуализация обучения возникает в связи с различным уровнем физической подготовленности детей, их возрастными особенностями, способностью переносить физические нагрузки. При разработке индивидуальных планов и рекомендаций педагог должен опираться на особенности характера, темперамента, свойств нервной системы.

Принцип сознательности и активности предполагает сознательное и активное отношение к учебному процессу, глубокое понимание решаемых в нем задач и того, какими средствами и методами они решаются.

Добиваясь неослабевающего интереса к занятиям, педагог решает задачи как учебного характера, так и воспитательного.Важно не только поставить перед занимающимися цель на ближайшее время, но и не выпускать из вида перспективу роста и совершенствования как каждого индивидуально, так и спортивного коллектива в целом.

Принцип сознательности и активности при руководящей роли педагога предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям танцем, понимании конкретных задач, поставленных перед ребенком на занятии. Для этого педагог объясняет детям назначение и важность тренировочных упражнений, технику исполнения танцевальных «па», приучает детей следить за исполнением другими этих движений и анализировать их, побуждает к самооценке и самонаблюдению. Этот принцип предусматривает развитие у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные задачи.

Используемые педагогические технологии

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий личностно - ориентированной направленности, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным

особенностям и личностным качествам – необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

- Технологии активизации и интенсификации деятельности предполагают акцентирование внимания на развитии практических навыков учащихся.
- Проектные технологии способствуют формированию у учащихся навыков саморазвития и самосовершенствования.
- Технология сотрудничества даёт возможность педагогу помогать учащимся осваивать опыт поколений в тесном взаимодействии. Воспитывающая функция этой технологии направлена на отношения людей без давления авторитета взрослых. Авторитетом становится дело, которым они занимаются. Весь образовательный процесс построен на совместной развивающей деятельности взрослого и ребёнка, скрепленный взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата деятельности.
- Игровые технологии эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии направлены на воссоздание и усвоение общественного опыта, где складываются и совершенствуются самоуправленческие способности обучающегося.
- Технология развивающего обучения. Её использование предполагает активно – деятельностный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу. Деятельностные технологии предполагают включение ребёнка в активную творческую деятельность и получение знаний, умений и навыков именно в процессе деятельности. Осуществляется принцип: от практики к теории к практике.

2.2. Материально-техническое обеспечение

- Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью от 25 м2 до 100 м2;
- зеркала, станки;
- магнитофон для прослушивания фонограмм;
- форма на занятиях - бриджи (шорты), футболка или гимнастический купальник, чешки;
- сценические костюмы к концертным номерам.

Меры предосторожности.

- в помещении не должно быть колющих и режущих предметов; на одежде учащихся не должно быть булавок и металлических застёжек;
- во время занятий следить за осанкой (спина прямая, подбородок приподнят).

3. Формы аттестации

Критерии и способы определения результативности

Формы контроля:

- участие в конкурсах;
- анкетирование;
- тестирование;
- наблюдение;
- открытое занятие;
- самостоятельная работа;
- творческая мастерская.

4. Оценочные материалы

С целью систематического отслеживания динамики личностных особенностей и творческих способностей детей, выявление их интересов и степени комфортности, а также

результативности образовательного процесса на каждом этапе освоения детьми образовательной программы проводиться психолого-педагогическая диагностика:

Предметные результаты: **Цель:** Отслеживание динамики сформированности теоретических и практических знаний и умений		
Критерии измерения	**Показатели**	**Диагностический инструментарий (методика)**
Уровень сформированности знаний и умений учающихся -(теоретических (по основным разделам программы) и практических (уровень сформированности умений)	**Высокий уровень** -учащийся владеет полностью всем объемом знаний, умений, предусмотренных программой в области хореографии, свободно и осознанно употребляет специальную терминологию в полном соответствии с их содержанием. **Средний уровень** – учащийся владеет более чем ½ объемом знаний, умений, предусмотренных программой в области хореографии, хорошо ориентируется в специальной терминологии, но сочетает ее с бытовой **Низкий уровень** – учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, умений, предусмотренных программой в области хореографии, редко употребляет специальную терминологию предметной области	Беседа, педагогическое наблюдение на контрольном практическом занятии, тестирование, зачет

Метапредметные результаты: **Цель:** Отслеживание динамики развития коммуникативных и регулятивных умений		
Критерии измерения	**Показатели**	**Диагностический инструментарий (методика)**
Коммуникативные способности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной и других видов деятельности; Регулятивные способности (самоконтроль; навыки планирования процесса деятельности и умение оценить ее результат) Познавательные способности (умение ориентироваться в различных источниках информации; владение навыками познавательной деятельности; умение	**Высокий уровень____**- умеет сотрудничать со взрослыми и сверстниками, самостоятельно умеет ставить задачу, панировать, контролировать и адекватно оценивать результаты деятельности. **Средний уровень** - самостоятельно не стремится к сотрудничеству со сверстниками и педагогами, не может довести начатое дело до конца без посторонней помощи; навыки контроля и планирования сформированы, но необходима поддержка педагога, не может адекватно оценить результат деятельности. **Низкий уровень** - не соотносить свои действия с действиями окружающих, не развиты навыки сотрудничества, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, навыки планирования	Педагогическое наблюдение

ставить и решать задачи в процессе деятельности)	не сформированы, не умеет оценивать результат своей деятельности.	

Личностные результаты:

Цель: отслеживание динамики развития творческих способностей, нравственных качеств учащихся и интереса к профессиональной деятельность

Критерии измерения	**Показатели**	**Диагностический инструментарий (методика)**
Самооценка Нравственные качества (уровень воспитанности) Интерес к профессиональной деятельности хореографической области Творческие способности в области хореографии	Высокий уровень - адекватная самооценка, сформированные профессиональные интересы в области хореографии, высокий уровень развития нравственных качеств и творческих способностей. Средний уровень - неадекватная самооценка, профессиональные интересы сформированы не в области хореографии, нравственные качества проявляет по инициативе педагога, творческие сопособности развиты на репродуктивном уровне. Низкий уровень - низкая самооценка, не сформированные профессиональные интересы, низкий уровень развития нравственных качеств и творческих способностей.	Диагностика самооценки Дембо-Рубенштейн, Наблюдение Тест «Размышляем о жизненном опыте - старший возраст (16 лет и старше) Дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель), Тест творческих способностей

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ творческих достижений детей.

Учащиеся, освоившие в полном объёме образовательные программы, переводятся на следующий год обучения.

Список литературы

1. Дыхание в хореографии. Лукьянова Е. А. Учебное пособие 2023. - 184 с.

Список литературы

2. Александрова, Н. А. Танец модерн. Пособие для начинающих (+ DVD-ROM) / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. - М.: Лань, Планета музыки, 2021. - 128 с.
3. Алексидзе, Георгий Школа балетмейстера / Георгий Алексидзе. - М.: ГИТИС, 2019. - 104 с.
4. Аловерт, Нина Борис Эйфман. Вчера, сегодня...: моногр. / Нина Аловерт. - М.: Балтийские сезоны, 2022. - 208 с.
5. Ансамбль песни и пляски имени В. С. Локтева Московского городского Дворца детского (юношеского) творчества. - М.: Пионер, 2021. - 298 с.
6. Аркина, Н. Е. Анна Павлова / Н.Е. Аркина. - М.: Знание, 2025. - 889 с.
7. Ауэрбах, Л. Л. Ауэрбах. Рассказы о вальсе / Л. Ауэрбах. - М.: Советский композитор, 2019. - 176 с.
8. Дубкова, С. И. Блистательный мир балета (эксклюзивное подарочное издание) / С.И. Дубкова. - Москва: Мир, 2022. - 480 с.
9. Балет Ленинграда. - Москва: ИЛ, 2024. - 651 с.
10. Балет Петербурга, Петрограда, Ленинграда. - М.: Ленинградский музей театрального и музыкального искусства, 2021. - 877 с.

11. Балет национального оперного театра (Париж). Гастроли в СССР. Июнь 1958. - М.: Госконцерт, 2023. - 159 с.
12. Балет. 1992. Выпуск № 3. - М.: Редакция журнала "Балет", 2023. - 366 с.
13. Балет. Танец. Хореография. Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2023. - 624 с.
14. Балет. Танец. Хореография: Краткий словарь танцевальных терминов и понятий. - М.: Лань, Планета музыки, 2024. - 416 с.
15. Бальные танцы. - М.: Советская Россия, 2024. - 272 с.
16. Бахрушин, Ю. А. История русского балета / Ю.А. Бахрушин. - М.: Советская Россия, 2024. - 296 с.
17. Бежар, Морис Мгновение в жизни другого / Морис Бежар. - М.: Союзтеатр, 2021. - 224 с.
18. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2024. - 272 с.
19. Бочарникова, Элла Тем, кто любит балет / Элла Бочарникова , Галина Иноземцева. - М.: Русский язык, 2022. - 264 с.
20. Браиловская, Л. В. Самоучитель по танцам: вальс, танго, самба, джайв / Л.В. Браиловская. - М.: Феникс, 2025. - 224 с.
21. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2021. - 472 с.
22. Портнов, Г. Г. Портнов. Ну-ка, дети, встаньте в круг!.. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений / Г. Портнов. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2020. - 110 с.
23. Рассел, Джесси Батман (хореография) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2023. - 191 с.
24. Рассел, Джесси Башкирская хореография / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2023. - 772 с.
25. Смирнова, А. И. Мастера русской хореографии. Словарь / А.И. Смирнова. - М.: Лань, Планета музыки, 2019. - 208 с.
26. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике / В.Ю. Сосина. - М.: Олимпийская литература, 2019. - 136 с.
27. Хазанова, Светлана Концертмейстер на уроках хореографии / Светлана Хазанова. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2021. - 211 с.
28. Хореограф Вера Шабшай. - М.: Мосты культуры / Гешарим, 2023 - 120 с.
Интернет-источники:
Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года. https://economy.samregion.ru/upload/iblock/82a/strategiya-so_2030.pdf