

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Танцевальное измерение»
художественной направленности

Возраст обучающихся 7-18 лет

Срок обучения – 1 год

Разработчик:

Шилкина А.С.,

педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:

Кинцель Е.А., старший методист

Тольятти, 2025

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальное измерение»
Краткое название программы	«Танцевальное измерение»
Изображение для навигатора (логотип)	
Место реализации программы (адреса)	МБОУДО «Икар»: 445015, Самарская область, г. Тольятти, улица Носова, 21, МБОУДО «Икар»: 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 «Танцевальное измерение» предназначена для совершенствования хореографического и актерского мастерства, углубленного изучения основ хореографического искусства.
Ключевые слова для поиска	Хореография, танцевальное творчество, танцевальное искусство, танец, современный танец, эстрадный танец, спортивный танец
Цели и задачи	Развитие творческих способностей детей и молодёжи, их личностное и культурное самоопределение, профессиональное становление личности посредством совершенствования танцевально-исполнительского мастерства.
Результаты освоения	В результате освоения программы обучающиеся овладеют более глубокими и современными знаниями в области танцевального творчества и искусства, укрепят стремление к здоровому образу жизни, морально-волевые качества; приобретут способность самостоятельно высказывать свои творческие мысли, идеи, предложения. Научаться работать в группе и в большом коллективе. Получат возможность выступать на главных городских концертных площадках города, принимать участие в профессиональных хореографических конкурсах.
Материальная база	Музыкальный проигрыватель, 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	2024 год. Решение педагогического совета МБОУ ДО «Икар» от 31.05.2024г, протокол № 4
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	Углубленный
Охват детей по возрастам	7 – 18 лет
Вид программы по способам организации содержания	Модульная В программе определены 5 модулей: 1. Развитие данных 2. Общая физическая подготовка (ОФП) 3. Актёрское мастерство 4. Импровизация 5. Танец
Срок реализации программы	1 год
Взаимодействие программы с различными учреждениями и профессиональными сообществами	
Финансирование программы	Реализуется на платной основе
Итоги экспертизы программы на соответствие требованиям ПФДО	
Итоги участия программы в конкурсах	2024 г. Лауреат в Региональном конкурсе образовательных программ «Развитие и образование» (г. Ульяновск)

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальное измерение» предназначена для совершенствования хореографического и актерского мастерства, углубленного изучения основ хореографического искусства.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

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»;

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».

Пояснительная записка

В эстетическом воспитании подрастающего поколения важная роль отводится искусству, в том числе хореографическому. Искусство танца способствует воспитанию и развитию личности ребёнка, способствует созданию благотворной почвы для раскрытия потенциальных возможностей обучающегося. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым. Хореография открывает перед детьми мир танца, развивая ребенка физически, формируя художественный вкус, умение выражать свои чувства через движения. Академик М.Н. Амосов назвал движение «первичным стимулом для ума ребенка».

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно-нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Танцевальное измерение» - художественная.

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., одним из направлений которой является развитие у детей интеллектуально-познавательной, творческой, трудовой, общественно полезной, социальной и художественно-эстетической деятельности. 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 (4 модуля по 18 часов каждый).

Занятия по танцам носят оздоровительный и профилактический эффект. Они неразрывно связаны с повышением физической активности и поддержанию высокого уровня работоспособности, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Ранняя профилактика психической дисгармонии и стрессоустойчивости ребёнка с учётом индивидуальных особенностей, правильно организованный процесс функциональной адаптации дают хороший оздоровительный эффект. Занятия проводятся с учётом возрастных особенностей занимающихся, а также их физической подготовленностью.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью профилактики различных заболеваний, развития профессиональных интересов к танцевальному направлению, реализации творческого потенциала у детей и подростков авторами разработана дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальное измерение».

Двигаясь под музыку, разучивая различные движения и танцы, дети учатся не только понимать и создавать прекрасное, но и развивать образное мышление и фантазию. Хореография обладает огромным воздействием для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Во время танца развивается чувство ритма, умения слушать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Используемые в хореографии движения, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Новизна программы состоит в том, что она 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. Представленная образовательная программа «Танцевальное измерение», ориентируясь на социальный заказ родителей, ставит во главу угла решение таких непростых вопросов, как создание благоприятных условий для полноценного воспитания ребёнка и подростка, формирование основ культуры личности, всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Отличительной особенностью программы является то, что содержание не только соответствует современным методам и приёмам обучения, но и является инклюзивным (учитывая личные склонности, способности и психофизиологические параметры) для различных групп учащихся. Данная общеобразовательная программа представляет собой синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: народный танец, классический танец, балльный и джазовый танец, стретчинг, хип-

хот. То есть присутствует широкий спектр хореографического образования, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого учащегося, который будет пронизывать самые разнообразные направления хореографического искусства. Такая комплексность модулей содержания хореографического обучения является отличительной особенностью данной программы от других.

Педагогическая целесообразность заключается в применяемом на занятиях деятельностного подхода, который позволяет максимально продуктивно усваивать материал путём смены способов организации работы. Тем самым педагог стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки. У обучающихся воспитываются ответственность за порученное дело, аккуратность, взаимовыручка. Практические занятия помогают развивать у обучающихся воображение, внимание, работать в коллективе. В рамках данной программы предлагается смещение креативной составляющей в область поиска путей в достижении конкретных обдуманных целей и получения положительной внешней экспертизы результатов творчества (конкурсы, фестивали и др.).

Программа предусматривает «углубленный» уровень освоения содержания программы.

Принципы реализации программы

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

- принцип развивающего образования предполагает, что образовательное содержание предъявляется ребёнку 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 ребёнка предполагает освоение ребёнком в процессе партнёрского 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 ребёнку как к равноценному партнёру;
- 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 ребёнка на основе культуры своего народа, ближайшего социального окружения, на познании историко-географических, этнических особенностей социальной, правовой действительности самарского региона, с учётом национальных ценностей и традиций в образовании;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Адресат программы

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

Возрастные особенности детей

Младший возраст (7 – 11 лет)

Психологические особенности:

Ведущая деятельность переходит от игровой деятельности к учебной, затем все большее значение приобретает общение со сверстниками. Главное новообразование чувства предприимчивости способностью добиваться поставленной цели.

Основным видом деятельности в этом возрасте является учебная. Меняется социальная ситуация развития - складывается новая детская общность. Совместная деятельность рождает общую устремленность, ставит общие задачи, дает возможность выделять разные точки зрения и договариваться. Со временем отношения выходят за рамки учебной деятельности, у них возникают интересы, связанные с внеклассной и внешкольной работой, с общественными делами.

Педагог приобретает исключительную значимость в глазах ребенка. Поэтому педагог может сильно влиять на ситуацию ребенка в студии, как в лучшую, так и в худшую сторону. К сильным сторонам этого возрастного этапа можно отнести хорошую работоспособность, остроту и свежесть восприятия, яркость воображения. У детей уже сформированы навыки общения со сверстниками, навыки установления дружеских контактов, опосредованность взаимоотношений определенными правилами. В этом возрасте у детей формируются мотивы учения. Но есть и свои проблемы и трудности такие как нарушения в мотивационно-личностной сфере, связанные с возникновением чувства неполноценности (неумелости, неуспешности), агрессивно-конкурентной обстановкой в общении. Трудности адаптации в студии.

Важнейшими ценностями становится эффективность и компетентность. Поэтому приоритетной задачей программы для младших школьников является создание условий для реализации значимой цели и успешности в деятельности. Использование игровых технологий и методов способствует развитию у детей потребности в усвоении новой информации, стремления к саморазвитию и самообразованию.

Подростковый возраст (12 – 15 лет)

Психологические особенности:

Жизнь подростка характеризуется глубокой перестройкой организма, потребностью в общении со сверстниками в самоутверждении перед ними. Ведущим видом деятельности подростков является интимно-личностное общение. Преобладающее влияние семьи в отрочестве постепенно заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником референтных норм поведения и получения определенного статуса. Эти изменения протекают в двух направлениях в соответствии с задачами развития:

- освобождение от родительской опеки,
- постепенное вхождение в группу сверстников.

Сильные стороны возраста можно отнести стремление к общению, самоутверждению, самовыражению, самопознанию. Дети становятся социально активными – восприимчивы в усвоении норм, ценностей и способов поведения в мире взрослых. Развиваются моральные чувства, эмпатия. Появляется стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование чувства собственного достоинства, личной автономии, моральных чувств, навыков личностного общения. и как на любом возрастном этапе есть и свои проблемы неуверенность, неадекватная самооценка. Обесценивание взрослых, завышенные притязания, протестное поведение, агрессивность. Несформированность навыков общения, неадекватные способы самовыражения, самоутверждения, неудовлетворенность местом в студии, стремление к неадекватным социальным экспериментам.

Для подростка педагог организует свободный выбор, возможность самовыражаться в художественной деятельности, проявлять личное творчество и участвовать в коллективном, используя методы самовоспитания.

Юношеский возраст (16 – 18 лет)

Психологические особенности:

Ранняя юность время перехода к настоящей взрослости, развития самосознания, готовности к жизненному самоопределению, что предполагает достаточный уровень развития ценностных представлений, волевой сферы, самостоятельности и ответственности. В юношеском возрасте ведущим видом деятельности является учебно-профессиональная деятельность. Соответственно и меняется социальная ситуация. развития. Профессиональное и личностное самоопределение проявляются в социальных установках и

ориентациях, направленности и целях жизнедеятельности. Общение со сверстниками продолжает играть важную роль. Общение со взрослыми выходит на уровень общения с равными.

К сильным сторонам данного возрастного этапа следует отнести стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности, устойчивый интерес к собственным возможностям, способностям, т.е. к своему внутреннему миру. Переоценка ценностей с точки зрения их пользы для будущего.

Но возникают и свои проблемы. Страх перед окончанием школы, необходимостью совершения самостоятельного выбора. Проблемы с самоопределением, самоидентификацией. Конфликт ценностей в мировоззрении. Неудовлетворенность выбором профиля, неготовность сделать выбор.

В работе с этим возрастом педагог использует методы самоконтроля, самостоятельной работы и проблемно-поисковые методы.

Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Танцевальное измерение» составляет:

- Количество часов в неделю – 2
- Количество часов за 1 год – 84
- Общее количество часов за весь период обучения –84 (4 модуля по 21 ч каждый)

Форма обучения является очной.

Методы и приёмы обучения:

- словесные методы: рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;
- наглядные методы: презентации, демонстрации видео-материала. Наглядные методы дают возможность более детального обследования танцевальной деятельности, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления обучающихся;
- практические методы: практическая апробация изученных танцевальных композиций и техник. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений детей.
- игровой. У детей игровой рефлекс доминирует, они лучше все воспринимают через игру. На музыкально-ритмических занятиях у них формируются знания, умения и навыки в различных видах деятельности, связанных с музыкой: восприятие музыки, музыкально-ритмические движения (танцевальные и гимнастические движения, несложные их композиции под музыку);
- демонстрационный (метод показа). Разучивание нового движения, позы руководитель предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте;
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания. Этот метод включает в себя слуховую наглядность (слушание музыки во время исполнения танцев), зрительное и тактильное проявление наглядности, которые сочетаются со слуховыми впечатлениями (показ певческих приемов, движений, картинок, игрушек и др.);
- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

Структура игровых занятий:

1. Аутогенная тренировка – вхождение (погружение) в занятие:

- экспресс-диагностика эмоционального состояния каждого ребенка (цвет)
- блок релаксационных упражнений
- косвенное внушение
- мобилизация детей на интересную работу

2. Основная часть: создание и обсуждение проблемной ситуации, азбука выражения эмоций, обучение языку тела, обучение навыкам самопомощи в напряженных ситуациях

3. Формирование волевой регуляции поведения: подвижные игры, активные действия.
4. Аутогенная тренировка – выход из игры (релаксационные упражнения).

Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Танцевальное измерение» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный

Формы организации деятельности:

1. Образовательная деятельность:

- групповая;
- индивидуальная (работа учащегося с педагогом или сверстником-наставником).

2. Свободная деятельность

Игровая деятельность: сюжетные игры, создание игровых ситуаций по режимным моментам, игры с речевым сопровождением, театрализованные игры.

Коммуникативная деятельность: беседа, ситуативный разговор, игровые ситуации.

Трудовая деятельность: коллективные задания.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Танцевальное измерение» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- всего 1 год, 40 недель в год
- 10 месяцев в год

Наполняемость учебных групп: составляет 15-20 человек.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие творческих способностей детей и молодёжи, их личностное и культурное самоопределение, профессиональное становление личности посредством совершенствования танцевально-исполнительского мастерства.

Задачи программы

Обучающие:

- освоить основы народного, классического, бального и современного танцев;
- научить чувству ритма, музыкальной и двигательной памяти;
- расширение кругозора в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма;
- способствовать повышению самооценки у детей.

Развивающие:

- 📖 развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, выразительность исполнения;
- 📖 развивать физические качества (выносливость, гибкость, пластичность, силу);
- 📖 развивать артистизм, умение исполнять ролевые танцы;
- 📖 развивать умения использовать приобретённые знания и навыки, самостоятельно их концентрировать и выразить их в творческой деятельности.

Воспитательные:

- 📖 воспитывать трудолюбие, терпение, навыки толерантного отношения в коллективе.
- 📖 воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- 📖 воспитывать уважительное отношение к сверстникам и взрослым, вежливость, этику и такт;
- 📖 воспитывать чувство взаимопомощи, стремление к цели, трудолюбие.

3. Планируемые результаты программы

Личностные:

- стремление к здоровому образу жизни, морально-волевые качества;
- формирование интереса и позитивной мотивации по отношению к учебе;
- уважительное отношение к сверстникам и взрослым, присутствие этики, вежливости и такта;
- навыки общения, коммуникабельность, доброжелательность;
- способность самостоятельно высказывать свои творческие мысли, идеи, предложения, умение выслушать альтернативную точку зрения и аргументировано отстоять свою;
- способность к самостоятельным действиям, готовность к групповому взаимодействию, проявление себя, применяя свои творческие способности;
- развитие воображения и творческих способностей

Метапредметные:

- оценивание полученного результата и соотнесение его с изначальным замыслом, выполнение по необходимости коррекции либо продукта, либо замысла;
- сформированность личной позиции обучающегося в образовании, познавательной активности, стремления к самообразованию;
- сформированность у обучающихся универсальных учебных действий: умения принять учебную задачу, самостоятельно продумать план её реализации, достичь результата, проанализировать результат, выявить недочёты и самостоятельно их исправить.

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

4. Содержание программы

4.1 Учебный (тематический) план

№	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Развитие данных	16	4	12
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	2	10
3.	Актёрское мастерство	12	4	8

4.	Танцевальные импровизации	18	6	12
5.	Танец	22	4	18
	ИТОГО	80	20	60

4.2 Содержание учебно-тематического плана

Модуль «Развитие данных»

Цель: мотивация обучающихся к занятиям танцевальной подготовкой для укрепления здоровья, пластики и работоспособности через освоения партерной гимнастики и вспомогательных упражнений

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о музыкальном образе и размерах

Развивающие:

- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости)

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения танцевальных упражнений

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- музыкальный образ, музыкальные размеры 1/4, 2/4, 4/4, 1/3;
- технику и правильность исполнения движений

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые упражнения партерной гимнастики

Обучающийся должен приобрести навык:

- правильного исполнения движений партерной гимнастики

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Развитие музыкальности	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
2.	Партерная гимнастика	1	4	5	Наблюдение, беседа, практическая работа
3.	Вспомогательные упражнения	2	6	8	Наблюдение, беседа, практическая работа
Итого:		4	12	16	

Содержание программы модуля «Развитие данных»

Тема 1. Развитие музыкальности.

Теория: Музыкальное произведение, музыкальный образ, музыкальные размеры 1/4, 2/4, 4/4, 1/3

Практика: Выполнение движений под музыку

Тема 2. Партерная гимнастика

Теория: Техника и правильность исполнения движений. Разбор по счёту.

Практика: Вытягивание носка, корпуса, подъем ног, прыжки

Тема 3. Вспомогательные упражнения

Теория: Технология сидения на шпагате, виды прогибов и стоек

Практика: Выполнение упражнений - «шпагат в минус», «коробочка в прогиб назад», «Скорпион», «Петля лежа», «Петля в стойке».

Модуль «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Цель: развитие физической выносливости, повышение двигательной активности обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о специфике общей физической подготовки
- Развивающие:
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости)

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения танцевальных упражнений
- Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- технику выполнения упражнений на развитие всех мышц корпуса и конечностей;
- типы тренировок на дыхательную и сердечно-сосудистую систему

Обучающийся должен уметь:

- выполнять базовые упражнения на развитие силы мышц ног, пресса, спины и рук

Обучающийся должен приобрести навык:

- выполнения упражнений с отягощениями на развитие силы мышц ног, пресса, спины и рук

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теори я	Практика	Всего	
1.	Координация движений и тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы	1	3	4	Наблюдение, беседа, практическая работа
2.	Тренировка с отягощениями на развитие силы	1	4	5	Наблюдение, беседа, практическая работа
3.	Партерная гимнастика	-	3	3	Наблюдение, практическая работа
Итого:		2	10	12	

Содержание программы модуля «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Тема 1. Координация движений и тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Теория: Правила выполнения упражнений на опорно-двигательный аппарат, на развитие сложной координации движений, на расширение двигательного диапазона, дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Практика: Выполнение упражнений на опорно-двигательный аппарат, уравнивая право- и левостороннее развитие всех мышц корпуса и конечностей, на развитие сложной координации движений, выполнение упражнений на расширение двигательного диапазона, дыхательной и сердечно-сосудистой системы

Тема 2. Тренировка с отягощениями на развитие силы

Теория: Техника и правильность исполнения движений. Разбор по счёту.

Практика: В рамках ОФП уделяется внимание развитию силы мышц ног, пресса, спины и рук. Используются прыжковые упражнения, в том числе с отягощениями, а также разнообразные динамические и статические (изометрические) упражнения (самое популярное из статических упражнений – планка и ее многочисленные варианты). Упражнения с отягощениями рекомендуется использовать с 13–14 лет, но, если физическое развитие и двигательная подготовленность детей находятся на высоком уровне, упражнения с отягощением можно давать на 1–2 года раньше.

Тема 3. Партерная гимнастика.

Практика: Правила и последовательность выполнения. Выполнение комплекса партерной гимнастики.

Модуль «Актёрское мастерство»

Современный уровень и особенности развития танцевального искусства, позволяют говорить о том, что в исполнительской трактовке танца исчезает одно из его неотъемлемых качеств – художественная выразительность.

Хороший танец – это всегда история. Конечно, она рассказывается без слов, на языке движений, но все элементы классической театральной постановки в хорошем танце всегда присутствуют: осмысленное перемещение по сцене, использование декораций, реквизита и костюма, свет, звук, драматическая перипетия, актерская игра. И как раз последняя, создает большую часть впечатления зрителей от выступления.

Цель: Становление и образование у детей навыков органического превращения средствами занятий по мастерству артиста, с целью дальнейшего использования полученных навыков и знаний в процессе создания хореографического номера.

Задачи:

- Воспитывать коммуникативные качества, партнерские отношения; побуждать детей к энергичному общению.
- Поддерживать у детей живой интерес к театрализованной игре, желание участвовать в действии и применять для этого все окружающее пространство.
- Учить находить средства передачи образа в движениях, мимике, пластике и жестах.
- Развить умение держаться на сцене и вызывать у зрителей живой чувствительный отклик.
- Формировать способность согласовывать технику актерской игры с психологией проживания.

Предметные ожидания и результаты:

- воспитание ответственности на основе осознания роли человека в современном мире;
- умение ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его;
- приобретение учащимися прочных знаний, подкрепленных практическими навыками и умениями;
- закрепление навыков самостоятельной работы, исследовательской деятельности;
- развитие интеллекта учащихся, навыков общения, развитие чувств прекрасного.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Знакомство с миром театра	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
2.	Актерский тренинг	2	4	6	Тренинг, наблюдение
3.	Этюды	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
Итого:		4	8	12	

Содержание программы модуля «Актерское мастерство»

Тема 1. Знакомство с миром театра.

Теория: Истоки возникновения. Основы теории драмы, структурные элементы драматического произведения.

Практика: Формирование замысла хореографического произведения, роли и реализовывать его с помощью выразительных средств актера

Тема 2. Актерский тренинг.

Теория: Современные приемы и методы работы над ролью;

Практика: Ряд упражнений и методов по овладению внутренней и внешней характерностью, пластической выразительностью.

Тема 3. Этюды.

Теория: Особенности применения законов режиссуры в хореографическом искусстве.

Практика: Выражение действия, мысли, чувства через пластическую форму; владение методикой действенного анализа.

Модуль «Танцевальные импровизации»

Цель: обучение учащихся танцевальной импровизации в различных стилях на основе изученного материала.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о специфике различных видов танцев
- Развивающие:
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости)

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения танцевальных упражнений

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- виды танцев
- основы постановки танца.

Обучающийся должен уметь:

- создавать образ, импровизировать;

- различать технику исполнения русского, классического, народно-сценического танца, историко-бытового и современного танца, цыганского танца, стрит-дэнса, ча-ча-ча
- Обучающийся должен приобрести навык:
- сочинения сюжета с применением основ драматургии;
 - выполнения элементов русского, классического, народно-сценического танца, историко-бытового и современного танца, цыганского танца, стрит-дэнса, ча-ча-ча.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Композиция и постановка танцев	2	2	4	Наблюдение, беседа, практическая работа
2.	Элементы русского танца	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
3.	Элементы классического танца	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
4.	Элементы историко-бытового и современного танца	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
5.	Элементы цыганского танца, стрит-дэнса	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
6.	Элементы ча-ча-ча	-	2	2	Наблюдение, беседа, практическая работа
Итого:		6	12	18	

Содержание программы модуля «Танцевальные импровизации»

Тема 1. Композиция и постановка танцев

Теория: Основы постановки танца. Создание индивидуальных танцевальных композиций.
Практика: Создание образа. Наполнение образа содержанием. Подбор музыкального материала. Сочинение сюжета с применением основ драматургии. Импровизация.

Тема 2. Элементы русского танца

Теория: Изучение позиций ног в русском танце. Приставные шаги вперед, назад, в стороны. Изучение основных положений рук в русском танце.

Практика :Выполнение построения: «воротца», «звездочка», «карусель». Разучивание русского народного танца «Барыня». Дробь – неотъемлемая часть русского танца. Дробный шаг.

Тема 3.Элементы классического танца

Теория: Знакомство с классическим экзерсисом: позиция рук и ног классического танца, «DEMI-PLIE», « BATTEMENT TENDU», « RELEVÉ».

Практика: Практическое выполнение классического экзерсиса – DOUBLEBATTEMENTTENDU, BATTEMENTTENDUJETE, SAUTE.

Тема 4. Элементы историко-бытового и современного танца

Теория: Элементы движений бальных танцев.

Практика: Выполнение – баланс в сторону, баланс вперед и назад, шаг вальса по квадрату малому и большому, шаг вальса в сторону. Закрепление движений основ вальса (правый поворот, поворот в паре, дорожка променада. Выполнение основных движений твиста, чарльстона.

Тема 5. Элементы цыганского танца. Элементы стрит-дэнса.

Теория: Основные движения цыганского танца. Основные движения современных молодежных клубных танцев .

Практика: Разучивание чечетки с переступанием на полупальцах, чечетка с переступанием одной ноги накрест другой. Разучивание цыганского танца

Тема 6. Элементы ча-ча-ча

Практика: Работа в парах. Техника работы стопы, бедер, корпуса; перенос веса; техника поворотов; позиций в паре; ориентация в зале.

Модуль «Танец»

Цель: мотивация обучающихся к занятиям танцевальной подготовкой через освоение техник исполнения различных танцев по музыкальным произведениям

Задачи:

Обучающие:

- формирование представлений о специфике различных видов танцев
- Развивающие:
- развитие кондиционных способностей (выносливости, гибкости)

Воспитательные:

- воспитание личностных качеств в процессе занятий физическими упражнениями: дисциплинированности, доброжелательного отношения, к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения танцевальных упражнений

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

– виды танцев

Обучающийся должен уметь:

– технично выполнять движения в зависимости от вида танца

Обучающийся должен приобрести навык:

– разучивания и исполнения различных танцев под музыку

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Танец «Детство» в исполнении Ю. Шатунова	-	1	1	Наблюдение, практическая работа
2.	Танец «Зимняя фантазия» на музыку русской народной песни «Валенки»	-	1	1	Наблюдение, практическая работа
3.	Танец «Вальс»	0,5	2	2,5	Наблюдение, практическая работа
4.	«Современный танец» песня «Наш сосед». Муз. и сл. Б. Потемкина.	0,5	2	2,5	Наблюдение, практическая работа
5.	Танец с тростью под музыку песни «Чарли»	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа

6.	«Лихвинская кадриль» . рус. нар танец	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
7.	Твист	-	1	1	Наблюдение, практическая работа
8.	Стрит дэнс	1	2	3	Наблюдение, беседа, практическая работа
9.	Концертная деятельность	-	5	7	
Итого:		4	18	24	

Содержание программы модуля «Танцевальные основы»

Тема 1. Танец «Детство» в исполнении Ю. Шатунова

Практика: Разучивание и исполнение танца

Тема 2. Танец «Зимняя фантазия» на музыку русской народной песни «Валенки»

Практика: Разучивание и исполнение танца

Тема 3. Танец «Вальс»

Теория: Позиции ног, рук и корпуса в танце.

Практика: Разучивание и исполнение танца

Тема 4.«Современный танец» песни «Наш сосед». Муз. и сл. Б. Потемкина

Теория: Основы «DEMI-PLIE», « BATTEMENT TENDU», « RELEVÉ».

Практика: Разучивание и исполнение танца

Тема 5. Танец с тростью под музыку песни «Чарли»

Теория: Элементы движений с тростью

Практика: Разучивание и исполнение танца

Тема 6. «Лихвинская кадриль» . рус. нар танец

Теория: Основные движения кадрили

Практика: Разучивание и исполнение танца

Тема 7. Твист

Практика: Разучивание и исполнение танца

Тема 8. Стрит дэнс

Теория: Типы стрит дэнса

Практика: Разучивание и исполнение танца

Тема 9. Концертная деятельность.

Практика: Участие в концертах и конкурсах различного уровня.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2025
Окончание учебного года	31.08.2026
Количество учебных недель	40 недель
Количество часов в год	80 часов
Продолжительность занятия (академический час)	45 мин.
Периодичность занятий	2 часа в неделю,

	1 день в неделю.
Промежуточная аттестация	16 декабря – 20 декабря 2025 года 17 июня – 20 июня 2026 года
Объем и срок освоения программы	80 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	30.12.2025 - 7.01.2026
Каникулы летние	01.07.2026 – 31.08.2026 организация летней профильной смены (1-2 недели), участие в конкурсных мероприятиях, самостоятельные занятия обучающихся.

2. *Ресурсное обеспечение программы*

2.1. Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

Методы работы:

При работе с обучающимися в учебных группах используются следующие методы:

- Групповой метод (мини-группы). Групповое задания предполагает организацию малой группы (2–4 человека), выполняющую одно задание.
- Словесный метод. Вербальное описания заданий и оценки результатов;
- Метод визуального воздействия. Демонстрация видеоматериалов с различными танцами;
- Дискуссия. Смысл данного метода состоит в обмене взглядами по конкретной проблеме. С помощью дискуссии, обучающиеся приобретают новые знания, укрепляются в собственном мнении, учатся его отстаивать. Так как главной функцией дискуссии является стимулирование познавательного интереса, то данным методом в первую очередь решается задача развития познавательной активности обучающихся.

Алгоритм учебного занятия (структура)

Первая часть – подготовительная:

- вход учащихся в зал;
- построение детей в несколько линий, в 4 или более колонн (в зависимости от численности группы)

Вторая часть – основная:

- изучение музыкально-ритмического материала, тренировочных упражнений, элементов хореографической азбуки;
- работа над этюдами, танцами.

Третья часть - заключительная:

- закрепление музыкально-ритмического материала в игре;
- музыкально-танцевальные импровизации;
- упражнения на релаксацию;

2.2. Материально-техническое обеспечение программы

- зал;
- зеркала;
- магнитофон для прослушивания фонограмм;
- ковровое покрытие;

- компьютер.

2.3. Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий хореографическое образование

3. Формы аттестации

- собеседование;
- наблюдение;
- выполнение практических заданий;
- участие в конкурсах и фестивалях в течение года;
- открытые занятия.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах, викторинах.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством выполнения проекта.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

4. Оценочные материалы

Оценивание успеваемости происходит на основе просмотра выполняемых упражнений и танцев.

Предметные результаты:		
Цель: Отслеживание динамики сформированности теоретических и практических знаний и умений		
Критерии измерения	Показатели	Диагностический инструментальный (методика)
Уровень сформированности знаний и умений учащихся -(теоретических (по основным разделам программы) и практических (уровень сформированности	Высокий уровень -учащийся владеет полностью всем объемом знаний, умений, предусмотренных программой, свободно и осознанно употребляет специальную терминологию в полном соответствии с их содержанием. Средний уровень – учащийся владеет более чем ½ объемом знаний, умений,	Беседа, педагогическое наблюдение на контрольном практическом занятии, тестирование, зачет

умений)	предусмотренных программой, хорошо ориентируется в специальной терминологии, но сочетает ее с бытовой Низкий уровень – учащийся владеет менее чем ½ объемом знаний, умений, предусмотренных программой, редко употребляет специальную терминологию предметной области	
Метапредметные результаты: Цель: Отслеживание динамики развития коммуникативных, познавательных 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 ставить и решать задачи в процессе деятельности)	Высокий уровень - умеет сотрудничать со взрослыми и сверстниками, самостоятельно умеет ставить задачу, планировать, контролировать и адекватно оценивать результаты деятельности, самостоятельно ориентируется в различных источниках информации, сформированы навыки познавательной 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, самостоятельно не может работать с источниками информации Низкий уровень - не соотносить свои действия с действиями окружающих, не развиты навыки сотрудничества, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога, навыки планирования не сформированы, не умеет оценивать результат своей деятельности, не умеет ориентироваться в источниках информации, навыки познавательной деятельности не сформированы.	Педагогическое наблюдение
Личностные результаты: Цель: отслеживание самооценки.		
Критерии измерения	Показатели	Диагностический инструментарий (методика)
Самооценка	<u>Высокий уровень</u> - адекватная самооценка, сформированные профессиональные интересы в экологической области, высокий уровень	Диагностика самооценки Дембо-Рубенштейн, Наблюдение Тест «Размышляем о

	развития нравственных и коммуникативных качеств. <u>Средний уровень</u> - неадекватная самооценка, профессиональные интересы сформированы не в экологической области, нравственные и коммуникативные качества проявляет по инициативе педагога. <u>Низкий уровень</u> - низкая самооценка, не сформированные профессиональные интересы, низкий уровень развития нравственных и коммуникативных качеств	жизненном опыте - старший возраст (16 лет и старше) Дифференциально-диагностический опросник (Е.А. Климов; модификация А.А. Азбель),
--	---	--

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2020.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 2019.
3. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. -Просвещение, 2021.
4. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 2021.
5. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019.
6. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. –М.: Просвещение, 2020.
7. Игры в школе. - М.: АСТ, 2020.
8. Мелик – Пашаев А.А. Педагогика искусства и творческие способности. –М.:2019.
9. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 2019.
10. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 2024.
11. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 2023.
12. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2022.
13. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. - Ростов-на-Дону, 2022.
14. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: 2022.
15. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 2021.
16. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 2020.
17. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2024.