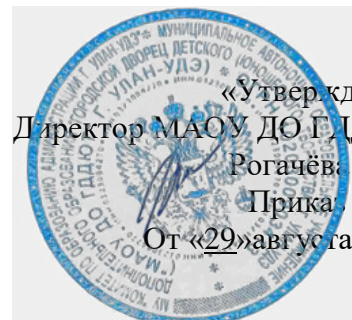


Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию администрации г. Улан-Удэ
МАОУ ДО «Городской дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»
на Педагогическом совете
МАОУ ДО «ГДДЮТ»
Протокол №1
«29» августа 2025 г.



«Утверждаю»
Директор МАОУ ДО ГДДЮТ
Рогачёв М.П.
Приказ № 52
От «29» августа 2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**
**Образцовый детский коллектив Республики Бурятия Школа танца «MaСкарад»
«Современная хореография»**

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации программы: 5 лет (936ч)

Уровень: стартовый, базовый, продвинутый

Автор -составитель:
Золототрубова Наталья Владимировна,
педагог дополнительного образования

г. Улан-Удэ
2025

Оглавление

I.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи, ожидаемые результаты	7
1.3.	Содержание программы	10
II.	Комплекс организационно педагогических условий	25
2.1.	Календарный учебный график	25
2.2.	Условия реализации программы	25
2.3.	Формы аттестации	26
2.4.	Оценочные материалы	27
	Список литературы	27

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Нормативно-правовое обоснование программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «НАЗВАНИЕ» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных

организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

Актуальность программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа «Современная хореография» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе. В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач. По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное. Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз,

болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стиливого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Образовательная программа отвечает потребностям современного общества и может удовлетворить запросы обучающегося и его родителя.

Вид программы: модифицированная

Направленность программы: художественная

Адресат программы:

Младшие школьники (7-9 лет) - в этом возрасте происходят качественные и структурные изменения головного мозга (он увеличивается). Происходят изменения и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Проявляется самостоятельность, (желание делать всё самому, дети требуют доверия от взрослых), сдержанность (умение подчинять свои желания общим требованиям), настойчивость и упрямство (желание добиться результатов, даже если не понимают цели или не имеют средств для их достижения). Костномышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идёт медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. В классах этого возраста надо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. Дети этого возраста уже школьники, они могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому я чередую движения у станка с движениями по кругу. Прозанимавшись в школе несколько часов, дети утомляются и на занятиях по танцу они получают эмоциональную, психологическую разрядку.

Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает

необходимость внимания к дозировке упражнений. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям детей.

Средние школьники (10-13 лет)- в этот период происходят быстрые количественные изменения и качественные перестройки в организме. Ребёнок быстро растает (5-6, а то и 10 см в год). С интенсивным ростом скелета и мышц, происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений (говорят: стал таким неуклюжим). Этот возрастной период характеризуется бурным ростом ребенка и физиологической перестройкой всего организма.

Они обидчивы. Педагогу нужно быть осторожным и деликатным в своих высказываниях, не подчеркивать значение результата и не сомневаться в возможностях ребенка. Еще большее значение приобретает индивидуальный подход. Они пытаются проявлять самостоятельность от родителей, педагога, начинают осознавать себя как личность, поэтому подростков все больше привлекают личностные качества педагога.

Этот возраст отличается активностью, восприимчивостью, им свойственно стремление к действию, выполнению задания. Если у них опыт занятий танцами, то им легче дается разучивание движений, а если ребенок только начинает заниматься, то настойчивость, работоспособность помогают ему быстро нагнать сверстников.

Старшие школьники (14-16) - в физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Юноши и девушки готовы к физической и умственной нагрузке. Формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встаёт проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях.

Занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой. Для успешной работы педагог-руководитель должен разбираться в особенностях каждого возраста. Умело, согласно возрастным особенностям распределять физическую нагрузку. А при формировании репертуара и составлении плана воспитательной работы просто невозможно обойтись без учета психологических особенностей каждого возрастного периода. Физически подростки готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему, тем более, если есть на кого равняться. Им начинает доставлять физическая нагрузка, многократное повторение упражнения. Они начинают “слышать” свое тело, ощущать работу определенных мышц. Иногда я им предоставляю возможность сделать разминку самим. А когда бывает возможность, то и в младшей группе провести разминку и станок. Некоторые дети осознанно выполняют задание, стремятся к профессионализму, критично

подходят к себе и педагогу, которому не прощают слабости. Поэтому педагог не должен сомневаться в своих силах, знаниях. Четко, энергично вести урок, быть примером для учеников. Стараться показывать движения технично, эмоционально, не подавать плохого примера словами, поступками.

Срок и объем освоения программы:

Даты начала и окончания учебного года: с 2 сентября 202 по 31 мая 202 г.

	1 гр. 3 г.о.	2 гр. 3 г.о.	3гр 3 г.о	4 гр. 4 г.о.	5 гр. 4 г.о.
Количество часов в неделю	5	5	5	6	6
Количество часов год	180	180	180	216	216

2.1. Объем программы – общее количество часов на весь период обучения по программе составляет 936 часов.

2.2. Срок реализации программы – для освоения данной программы необходимо 5 лет обучения, в течении учебного года (с сентября по май месяц, что составляет 36 учебных недель).

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий:

Группа 1 (12-13 лет) занятия 2 раза в неделю, 5ч;

Группа 2 (8-9 лет) занятия 2 раза в неделю, 5ч;

Группа 3 (10-11 лет) занятия 2 раза в неделю, 5ч;

Группа 4 (11-12 лет) занятия 2 раза в неделю, 6ч;

Группа 5 (14-15 лет) занятия 2 раза в неделю, 6 ч.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей обучающихся, развитие творческих и физических способностей обучающихся, посредством изучения разнообразия направлений современного танца.

Образовательные задачи:

1 Обучающие (предметные):

1. Обучение основам различных техник современного танца (джаз танец, танец модерн, hip-hop) и основным движениям классического танца;
2. Обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;

3. Расширение кругозора в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма;
4. Освоение французской терминологии, используемой в классическом танце и английской терминологии, используемой в джазовом танце и танце модерн.

3Воспитательные (личностные) –

1. Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за свою деятельность;
2. Воспитание трудолюбия и стремления к достижению намеченной цели;
3. Воспитание художественного вкуса, художественно-творческого мышления и интереса к искусству.

2Развивающие (метапредметные) –

1. Физическое развитие через систему специальных упражнений;
2. Развитие специальных способностей: выворотности, гибкости, пластичности, апломба, музыкального слуха;
3. Развитие музыкально-исполнительских способностей;
4. Развитие чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальной выразительности, координации движений, умения ориентироваться в пространстве, концентрации внимания, выносливости, способности самостоятельно действовать, выбирать способ решения задач;
5. Развитие устойчивой мотивации к занятиям современной хореографией.

Ожидаемые результаты: Планируемые результаты предполагают овладение определенными образовательными компетенциями:

Ключевые образовательные компетенции

В процессе освоения программы предполагается формирование следующих компетенций:

Общекультурных:

- сформировать знания по истории возникновения культуры и танцевального искусства, в частности;
- познакомить с видами и жанрам хореографического искусства;

Информационных:

- сформировать знания по истории возникновения танцевального искусства;

Валеологических:

- сформировать комплекса качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности;
- воспитать личные навыки личной гигиены;
- обучить навыкам бережного отношения к собственному здоровью;

Коммуникативных:

- воспитание ответственности за результат собственной и совместной деятельности (ансамблевой);
- формирование межличностных отношений и творческого коллектива (ансамбля);

Учебно-познавательных и исполнительских:

- овладение креативными навыками продуктивной деятельности;
- умение свободно держаться как на сцене, так и в повседневной жизни;

Ценностно-смысловых:

- формирование целевых и смысловых установок для своих действий и поступков;

Морально-этических:

- воспитание толерантности, доброжелательности, уважительного отношения к старшим и сверстникам;
- воспитание ответственности, сопереживания и взаимовыручки.

Способы и формы проверки результатов

- сформулирована методика и способы проверки ожидаемых результатов; система оценочных средств, позволяющих контролировать каждый заявленный результат обучения, воспитания и развития; использование традиционных и современных средств диагностики результативности; использование комплекса средств, подкрепляющих друг друга;
- возможны формы промежуточной и итоговой аттестации, адекватные содержанию и особенностям учащихся; мониторинг эффективности реализации программы.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(количество часов по годам обучения на теоретические и практические занятия)

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1	<i>Теоретические занятия</i>	4	4	6	6	6
2	<i>Практические занятия</i>	140	174	174	210	210

3	Форма контроля	<i>Индивидуальный, групповой, текущий, фронтальный, рубежный контроль</i>	<i>Индивидуальный, групповой, текущий, фронтальный, рубежный контроль</i>	<i>Индивидуальный, групповой, текущий, фронтальный, рубежный контроль</i>	<i>Индивидуальный, групповой, текущий, фронтальный, рубежный контроль</i>	<i>Индивидуальный, групповой, текущий, фронтальный, рубежный контроль</i>
	ВСЕГО ЧАСОВ	144 ч.	180 ч.	180ч.	216ч.	216ч.

1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Вводное занятие				
1	История развития современного танца Основные направления современного танца)	2	2	-	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
2	Изучение параллельных позиций ног	6	-	6	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
3	Изучение положений рук	6	-	6	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
4	Основные положения корпуса	12	-	12	<i>Текущий контроль</i>
5	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнений	8	-	8	<i>Текущий контроль</i>
6	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	16	-	16	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>

7	Упражнения для позвоночника	8	-	8	<i>Текущий контроль</i>
8	Элементы гимнастики	12	-	12	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
9	Кросс	10	-	10	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
10	Уровни (верхний, средний, нижний)	6	-	6	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
11	Партерные перекаты	8	-	8	<i>Текущий контроль</i>
12	Танцевальные комбинации	10	-	10	<i>Текущий контроль</i>
13	Постановка танца	26	-	26	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
14	Репетиционная работа	12	-	12	<i>Текущий контроль</i>
15	Итоговое занятие	2	-	2	<i>Рубежный контроль</i>
	ИТОГО	144	4	140	

2-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Вводное занятие				
1	Повторение материала, пройденного	8	-	8	<i>Текущий Контроль</i>

	ранее				
2	Разогрев с использованием уровней	10	-	10	<i>Текущий Контроль</i>
3	Экзерсис на середине зала	16	-	16	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
4	Работа над комплексами изоляций	8	-	8	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
5	Упражнения для позвоночника	10	-	10	<i>Текущий Контроль</i>
6	Партерные перекаты	14	-	14	<i>Текущий Контроль</i>
7	Элементы гимнастики	12	-	12	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
8	Кросс	12	-	12	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
9	Изучение техники движений танца хип-хоп	18	2	16	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
10	Танцевальные комбинации	16	-	16	<i>Текущий Контроль</i>
11	Постановка танца	32	2	28	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
12	Репетиционная работа	22	-	20	<i>Текущий контроль</i>

13	Итоговое занятие	2	-	2	<i>Рубежный контроль</i>
	ИТОГО	180	4	176	

3-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Вводное занятие				
1	Повторение пройденного материала	8	-	8	<i>Текущий Контроль</i>
2	Экзерсис на середине зала	22	-	22	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
3	Комплексы изоляций	9	-	9	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
4	Партер (техника низкого полета)	16	-	16	<i>Текущий Контроль</i>
5	Элементы гимнастики	12	-	12	<i>Текущий Контроль</i>
6	Кросс	12	-	12	<i>Текущий Контроль</i>
7	Изучение техники движений танца хип-хоп	22	3	19	<i>Текущий Контроль</i>
8	Танцевальные комбинации	13	-	13	
9	Постановка и разводка танцев	24	3	21	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>

10	Знакомство и отработка рисунка	12	-	12	<i>Текущий контроль</i>
11	Репетиционная работа	28	-	28	<i>Текущий контроль</i>
12	Итоговые занятия	2	-	3	<i>Рубежный контроль</i>
	ИТОГО	180	6	174	

4-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
	Вводное занятие				
1	Повторение пройденного материала	6	-	6	<i>Текущий Контроль</i>
2	Проучивание положения spiral в различных уровнях	12	-	12	<i>Текущий Контроль</i>
3	Экзерсис на середине зала	21	-	21	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
4	Проучивание положения "bounce"	12	-	12	<i>Текущий Контроль</i>
5	Stretch в разных уровнях	18	-	18	<i>Текущий Контроль</i>
6	Кросс	18	-	18	<i>Текущий Контроль</i>
7	Основы импровизации	24	-	21	<i>Текущий Контроль</i>
8	Этюды на контакт: с предметом, партнёром.	15	3	12	<i>Текущий Контроль</i>

9	Танцевальные комбинации	21	-	21	<i>Текущий Контроль</i>
10	Постановка и разводка танцев	36	3	33	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
11	Репетиционная работа	30	-	30	<i>Текущий контроль</i>
12	Итоговые занятия	3	-	3	<i>Рубежный контроль</i>
	ИТОГО	216	6	210	

5-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	<i>Форма контроля</i>
	Вводное занятие				
1	Повторение пройденного материала	15	-	15	<i>Текущий Контроль</i>
2	Комбинации шагов	18	-	18	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
3	Экзерсис на середине зала	18	-	18	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
4	Кросс	15	-	15	<i>Текущий Контроль</i>
5	Stretch в разных уровнях	24	-	24	<i>Текущий Контроль</i>
6	Вращения	18		18	<i>Текущий Контроль</i>

7	Импровизация	18	3	21	<i>Текущий Контроль</i>
8	Контактная импровизация	12	-	12	<i>Текущий Контроль</i>
9	Танцевальные комбинации	18	-	18	<i>Индивидуальный, групповой, фронтальный контроль</i>
10	Постановка и разводка танцев	30	3	33	<i>Текущий контроль</i>
11	Репетиционная работа	27	-	27	<i>Текущий контроль</i>
12	Итоговые занятия	3	-	3	<i>Рубежный контроль</i>
	ИТОГО	216	6	210	

1.3.3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1 год обучения:

Вводное занятие:

Знакомство с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида обучающегося.

1.1 Изучение параллельных позиций ног:

- Основные позиции ног: I, II, III и VI.

1.2 Изучение положений рук

- Пресс - позиция, I, II, III и V-положения

- Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)

1.3 Основные положения корпуса:

- Release (расширение, корпуса распространение, Contractions (сосредоточение)

- Roll down, roll up Flat back Arch)

- Поза коллапса

- Deep body bend

1.4 Изучение движений изолированных центров и техника их исполнений

- Повороты и наклоны головы + Sundari

- Руки+движения ареалами (отдельно техника их исполнения кисти рук, рука от локтя, от плеча)

- Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч)

1.5 Построение и разучивание экзерсиса на середине зала:

- Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям

- Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям

- Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад

- Battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.

- Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции

1.6 Упражнения для позвоночника:

- Твист и спирали торса

- High-release (хай-релиз) + Body roll 2 - 2 (волны))

1.7 Элементы гимнастики

- Мостик

- Стойка на руках

- Колесо

- Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты

- Силовые упражнения: отжимания, качание пресса

1.8 Кросс:

- Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере

- Прыжки «глиссад вперед»,

- «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»

1.9 Уровни (верхний, средний, нижний)

- стоя

- на четвереньках

- коленях

- сидя

- лежа

1.10 Партерные перекаты:

- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)

- Поза «зародыша»

- Прямые повороты на полу (бревно)

1.11 Изучение техники исполнения движений партера:

- Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо)

1.12 Танцевальные комбинации:

- Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов

1.13 Постановка танца

2 год обучения:

Вводное занятие:

Знакомство с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида обучающегося.

2.1 Повторение материала, пройденного ранее:

- Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up ит.д

2.2 Разогрев с использованием уровней

- Твисты и спирали торса в положении сидя
- Упражнения на contraction и release в положении сидя
- Упражнения стрейч-характера в различных положениях

2.3 Экзерсис на середине зала

- Plie с различными движениями рук
- Battement tendu et Battement tendu jete (с сокращением стопы)
- Rond de jamb par terre сподготовкой к турам
- Battement developpe на 45, 90 по 2 - 2 всем направлениям
- Grand Battement Jete сшагами по 2 - 2 квадрату, с добавлением прыжка

2.4 Работа над комплексами изоляций

- Голова: соединение движений с другими центрами
- Плечи: соединение с движениями других центров
- Грудная клетка в сочетании с различными движениями
- Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений
- Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)

2.5 Упражнения для позвоночника:

- Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию

- Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе

2.6 Партерные перекаты:

- Партерные перекаты и упражнения

- Перекаты через одно плечо

- Транзишен по полу

2.7 Элементы гимнастики:

- Перевороты вперед, назад

- Колесо на одной руке

- Силовые и упражнения стрейчхарактера

2.8 Кросс:

- Комбинации шагов + Kick (пинок) Прыжки

- Техника вращения

2.9 Танцевальные комбинации:

- Составление и разучивание танцевальных комбинаций на основе изученных ранее элементах

2.10 Постановка танца

3 год обучения:

Вводное занятие:

Знакомство с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида обучающегося.

3.1 Повторение пройденного материала

3.2 Экзерсис на середине зала:

- Plie в сочетании с contraction и release;

- Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos)

- Rond de jamb par terre вразличных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром)

- Battement fondu во всех направлениях

- Grand Battement Jete

3.3 Комплексы изоляций:

- Голова: sundari-квадрат и sundari круг
- Плечи: разноритмические комбинации
- Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости

3.4 Партер (техника низкого полета)

- Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и release
- Спираль
- Виды поворотов на полу
- Построение и разучивание комбинаций в партере

3.5 Элементы гимнастики:

- Силовые и упражнения стрейч – характера
- Перевороты (с одной ногой)

3.6 Кросс:

- Комбинации прыжков
- Вращение как способ перемещения в пространстве Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°
- Комбинации шагов, соединенных с вращениями

3.7 Изучение техники движений танца хип-хоп:

- Положение корпуса, пружина, кач движения танца хип-хоп
- Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис)
- Комбинации шагов
- Танцевальные комбинации Хопа

3.8 Постановка танца

4 год обучения

Вводное занятие:

Знакомство с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида обучающегося.

4.1 Повторение пройденного материала

4.2 Проучивание положения spiral в различных уровнях:

- сидя на полу
- на коленях
- стоя
- Повороты с использованием положения spiral

4.3 Экзерсис на середине зала

- Plie в сочетании с различными движениями
- Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса
- Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями
- Battement fondu в сочетаниях с движениями
- Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями
- Адажио
- Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала

4.4 Проучивание положения "bounce" в разных уровнях:

сидя

стоя на коленях

стоя

4.5 Stretch в разных уровнях:

-в партере

-стоя

4.6 Кросс:

- Использование всего пространства класса
- Шаги с координацией 3-4х центров
- Шаги с использованием contraction и release
- Смена направлений в комбинации шагов
- Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации

4.7 Основы импровизации:

- Знакомство с упражнениями из тренинга актерского мастерства на освобождение мышечного напряжения и телесного зажима
- Расслабление, исследование своего тела, бодиворк
- Дыхание (каждое движение построено на дыхании)
- Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка....)
- Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)

-Импровизация с музыкой, ритмом

-Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов

4.8 Этюды на контакт:

-с предметом

-с партнёром

4.9 Танцевальные комбинации:

-Разучивание комбинаций на основе выученных элементов

4.10 Постановка и разводка танцев

5 год обучения

Вводное занятие:

Знакомство с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы.

Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида обучающегося.

5.1 Повторение пройденного материала

5.2 Комбинации шагов:

- комбинации шагов, соединенные с вращениями и статичными позами
- вращение как способ перемещения в пространстве
- комбинации прыжков в диагональ
- соединение шагов с изолированными движениями центров
- комбинации шагов в различных направлениях
- координация шага и движений изолированных центров

5.3 Экзерсис на середине зала:

- Plie в сочетании с различными движениями
- Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса
- Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями
- Battement fondu в сочетаниях с движениями
- Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями
- Адажио
- Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала

5.4 Кросс:

- Шаги с координацией 3х центров
- Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации
- Изучение вращений по кругу и со сменой уровней

- Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов
- Па шассе как подготовка к большим прыжкам.
- Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации
- Прыжки с турами
- Прыжки в продвижении

5.5 Stretch в разных уровнях:

- в партере
- стоя

5.6 Вращения:

- Штопорные вращения
- Пируэты
- Шене по диагонали
- Пируэт со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов
- Пируэт из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов
- Пируэт в позах (efacсе, croisee).

5.7 Импровизация:

Продолжение изучения техник импровизации
Составление этюдов «Поток» (связь движений)

5.8 Контактная импровизация:

- Контактная импровизация
- Самовыражение через танец
- Понятие «Расслабленное тело»
- Движение не входящие в правила «Искать себя»

5.9 Танцевальные комбинации:

- Разучивание комбинаций на основе выученных элементов

5.10 Постановка и разводка танцев

Репетиционно-постановочная работа

Этапы репетиционно - постановочной работы:

- знакомство с музыкальным материалом постановки;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные композиции;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.

Репетиционная работа:

- отработка элементов;
- работа над музыкальностью;

- развитие пластичности;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой танца;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- выразительность и эмоциональность исполнения.

Формы работы:

- групповая;
- подгрупповая;
- индивидуальная.

Концертная деятельность:

Участие в мероприятиях и праздниках образовательного учреждения, а также участие в школьных, районных, городских, республиканских, региональных, всероссийских, международных конкурсах.

Во время выступления у обучающихся воспитываются правильное отношение к публичному выступлению и самоутверждению.

Итоговые занятия

Итоговые занятия – это различные открытые занятия и отчетные концерты, мероприятия различного уровня, начиная со внутришкольных, районных, городских, республиканских до региональных, всероссийских и международных фестивалей и конкурсов.

Структура урока

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.
2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела) Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.
3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.
4. Уровни. Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-

вторых, в партере очень полезно исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинации.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

(Приложение)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<i>Площадь танцевального зала 1 - 102 кв.м., 2 зал – 105 кв.м. Залы оснащены зеркалами и хореографическими станками. Напольное покрытие пригодное для проведения занятий. (линолеум). Аппаратура- колонка, магнитофон, телевизор.</i>
Информационное обеспечение Ссылки:	<i>В Контакте – https://vk.com/club77618642 Инстаграмм – dance_school_mascarad</i>
Кадровое обеспечение	<i>Составитель образовательной программы, педагог дополнительного образования - Золототрубова Наталья Владимировна</i>

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются:

Результативность освоения программы можно наблюдать на проводимых рабочих и открытых занятиях, классах-концертах, творческих отчетах, которые могут быть в форме показов, концертов, а также по участию в различных конкурсах, фестивалях, различных мероприятиях и др.;

Критерии освоения программы, раздела

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Предметная диагностика: Уровень способностей детей	Разрабатываются ПДО самостоятельно
Личностная диагностика: Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ
Метапредметная диагностика: уровень сформированности компетенций	
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

Сроки аттестации

Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 и т.д. года обучения
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УТП) в конце ___года обучения (май) От 1 до 8 лет обучения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдулова, Т. П. Диагностика и развитие моральной компетентности личности младшего школьника. Учебное пособие / Т.П. Авдулова, О.В. Гребенникова. - М.: Владос, 2014. - 557 с
2. Айламазян, Аида. О судьбе «музыкального движения» // Балет. № 4 (1997): 20—23.
3. Айламазян А. М. Новая культура танца XX века и проблема персональности [Электронный ресурс]// Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». 2009 № 4 URL: <http://www.psyanima.ru/journal/2009/4/2009n4a3/> 2009n4a3.pdf (дата обращения 04.02.2021)
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания. [Текст]/ Б. А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 2014 – 288 с.
5. Базарова, Н. Азбука классического танца/ Н. Базарова // - М.: Искусство, 2013 - 125с.
6. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: « ЛЮКСИ», « РЕСПЕКС», 1996. 230 с.
7. Вансалов, В.В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии/ В. В. Вансалов// - М.: Искусство, 2008 – 224 с.
8. Вашкевич, Н.Н. История хореографии / Н.Н. Вашкевич. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 307 с.
9. Гердт О. Contemporary dance: история трех смертей. // Театр. М.: СТД РФ. 2015 - 25с.
10. Гендин А. М. Состояние и факторы развития физической культуры и здорового образа жизни школьников. [Текст] / А.М. Гендин. - Новосибирск - Красноярск : [б. и.] , 2013 - 216 с.
11. Гиршон, А. Импровизация и хореография. Контактная импровизация/ А. Гиршон// - Альманах 1 - 2012
12. Дункан, Айседора. Танец будущего. Моя жизнь. Киев: Мистецтво, 1980. – 100 с.

13. Дьяконова Л. Т. Танец как феномен культуры //Terra Humana. 2008 № 4 159 с.
14. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки. [Текст] / М.Н. Емельянова. - Иркутск: ЕГУ, 2017.-120с.
15. Есаулов, И.Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник/ И.Г. Есаулов// М.: Лань, Планета музыки, 2015 – 256 с.
16. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа / Д. Зайфферт. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 128 с.
17. Звенигородская Н. Современный танец и классика: два лица аутентизма [Электронный ресурс]. URL: <http://www.schooldance.ru/blog/viscont/526> (дата обращения 04.02.2021)
18. История танца Модерн [Электронный ресурс] URL: <http://www.bolerohttp://www.bolero-dance.com/index.php?page=38dance.com/index.php?page=38> (дата обращения: 04.02.2021)
19. Калугина, О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин. Учебно-методическое пособие/ О. Г. Калугина// - Киров: КИПК и ПРО, 2010 – 123 с.
20. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - Комсомольск-на-Амуре : АмГПУ, 2012 - 131с.
21. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры на занятиях в начальной школе [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий: Методическое пособие. - М.: Издательство НЦЭНАС, 2016 - 272с.
22. Лях, В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков [Текст] / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. - 2016 - № 1 - с. 5-10.

23. Марта Грэхем [Электронный ресурс].
URL:http://dancecomposition.ru/publ/ideologi_i_reformatory_baleta/marta_grehkem/17-10-109 (дата обращения 04.02.2021)
24. Мельдаль, К. Поэтика и практика хореографии/ К. Мельдаль // - М.: Кабинетный ученый, 2015 – 106 с.
25. Мислер, Николетта. В начале было тело / ред. Н. Ракова. — М.: Искусство XXI век, 2011. — 448 с
26. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: история, методика, практика. М.: ГИТИС, 2010 296 с.
27. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце. Учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2011. - 472 с.
28. Никитин В. Н. Энциклопедия тела: психология, психиатрия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент. М.: Карта, 2010. 624 с.
29. Прибылов Г. Методическое пособие по танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. – М.: Театралис, 2004. – 400 с.
30. Психология детей дошкольного возраста / под ред. А. В. Запорожца, Д. Б. Эльконина. М., 1964.
31. Психология личности и деятельности дошкольника / под ред. А. В. Запорожца, Д. Б. Эльконина. М., 1965.
32. Свободный танец: история, философия, пути развития. Материалы научной конференции. Москва, 2005.
33. Смирнов, А.И. Мастера русской хореографии. Словарь/ А. И. Смирнов// - М.: Лань, Планета музыки, 2009 – 208 с.
34. Сухомлинский Василий Александрович // [Большая советская энциклопедия](#): [в 30 т.] / под ред. [А. М. Прохорова](#) — 3-е изд. — М.: [Советская энциклопедия](#), 1969.
35. Цорн, А. Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн. - М.: Лань, Планета музыки, 2011. - 544 с.
36. [Фролов А. А. А.С. Макаренко в СССР, России и мире: Историография освоения и разработки его наследия \(1939–2005 гг.,](#)

критический анализ). — Н. Новгород: Изд-во Волго-Вятской академии государственной службы, 2006.

37. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника. М., 1974. 340 с.

38. Ярмаченко Н. Д. Педагогическая деятельность и творческое наследие А. С. Макаренко. 2011. С 130.

39. Dee Reynolds. Об исполнении и восприятии новой хореографии: случай Мерса Каннингема: <http://www.heptachor.ru/> (дата обращения: 04.02.2021)

40. Tracy R. Goddess — Martha Graham's Dancers Remember. Pompton Plains: Limelight Editions, 1997. P. 200

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514937

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026