

Управление образования администрации Богучанского муниципального округа
МБОУ ДОД «Центр роста»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
Протокол от 22.06.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО «Центр роста»
Т.Г. Назарова
Приказ №139 от 23.06.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Путешествие в мир танца»

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составители:

Педагог дополнительного образования

Придатко О.А.

с. Богучаны
2026

Пояснительная записка

Программа «Путешествие в мир танца» по **направленности** соответствует художественному профилю программ дополнительного образования детей.

Актуальность и педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы обусловлена тем, реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

Образовательные потребности граждан реализуются в аспекте предоставления возможностей подросткам совершенствовать уровень исполнения актуальных современных танцев, создание условий для творческой самореализации личности ребенка.

Потребности общества осуществляются в контексте развития мотивации личности ребенка к познанию и творчеству; во влиянии на современные танцевальные практики молодежи с целью интеграции школьников в мировую танцевальную культуру (формирования общей культуры личности, приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям), в формировании у современных подростков индивидуальной танцевальной культуры, подготовку молодежи к творческому и художественно приемлемому потреблению в сфере массовой танцевально-музыкальной культуры. Другими словами в целом программа обеспечивает воспитание культуры повседневного досуга. Потребности общества реализуются и в воспитании через концертную деятельность ; укрепление физического здоровья детей, подростков и молодежи; подготовку мотивированных и способных молодых людей к занятию хореографии.

Обеспечение потребностей государства состоит в профилактике асоциального поведения, в объединении приходят подростки, в социализации существенную роль сыграли неупорядоченные факторы («улица»).

Базовые идеи и основные понятия, использованные в программе.

Дополнительное образование детей в учреждениях до характеризуется такими чертами как:

- выбор содержания в значительно большей степени делегируются обществом школьнику и его семье;
- для наиболее одаренных школьников в процессе интенсивного дополнительного образования обеспечиваются индивидуальное развитие.
- осуществляется параллельно и одновременно с образованием в школе.

Ключевым понятием является термин *«танец»*, который представляет (от нем. Tanz): пластические и ритмичные движения, ряд таких движений, определенного темпа и формы, исполняемых в такт определенной музыке, музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений.

Для содержания программы важным является также понятие «джаз» (англ. jazz) - вид музыки, возникший в среде негритянского населения юга США в результате взаимодействия западно-африканской и европейской музыкальных культур и предполагающий развертывание музыкальной ткани импровизационностью, своеобразным эффектом ритмической

иррегулярности, достигаемым особой мелодической акцентировкой, рубато и т. п. при четкой метрической пульсации, оригинальной (т. н. джазовой) гармонией.

Джаз развивает пластичность и чувство ритма, его отличительная черта это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение. В группу входят такие направления как афро-джаз, джаз-модерн, блюз-джаз.

Термином «Модерн» (франц. *moderne* - новейший - современный) называется стилевое направление в европейском и американском искусстве кон. 19 - нач. 20 вв. Представители «модерна» использовали новые технико-конструктивные средства, свободную планировку, своеобразный архитектурный декор для создания необычных, подчеркнуто индивидуализированных зданий, все элементы которых подчинялись единому орнаментальному ритму и образно-символическому замыслу. Искусство «модерна» отличают поэтика символизма, декоративный ритм гибких текучих линий, стилизация.

Клубные танцы – это смесь разных современных стилей: диско, хип-хоп, фанк, R'n'B, Брейк-данс.

Идея программы заключается в гармоничном развитии личности. Вообще гармония (греческое *harmonia* - связь, стройность, соразмерность), соразмерность частей, слияние различных компонентов объекта в единое органическое целое. В древнегреческой философии организованность космоса, в противоположность хаосу. В истории эстетики рассматривалась как существенная характеристика прекрасного. Согласно словарям движение – «изменение положения предмета или его частей, перемещение; состояние, противоположное неподвижности, покою».

Идеология программы может быть сформулирована так: педагогическое обеспечение процесса обретения ребенком гармонии в различных сферах отношений:

- отношение к своему телу (принимая образ собственного тела) и со своим телом (совершенствую свое тело, двигательные возможности организма),
- отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношение с культурой (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре),
- отношение к окружающим людям (обретение в студии друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить отношения с коллегами в репетиционном и концертном процессе).

Цель и задачи дополнительной образовательной программы.

Цели программы:

- формирование элементов общей культуры личности (культуры танцевального движения, эрудиции в сфере танцевального искусства), поддержка общего уровня двигательной активности.

Задачи программы:

- обучение основным элементам классического и джаз-модерн танца,

- формирование интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитание трудолюбия, формирование здорового образа жизни

- развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей.

Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от уже существующих. Особенности программы. Программа построена на основе классического танца и джаз-модерн танца. Но танец не только движение:

~ танец – как возможность понять свои физические возможности, ритм, динамику своего «тела»;

~ танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение;

~ танец – как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер.

Возраст детей – участников дополнительной образовательной программы. Участники. Программа рассчитана на детей и подростков с 7 до 16 лет. Одним из главных условий поступления ребенка в объединение «Путешествие в мир танца», является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

(продолжительность образовательного процесса, этапы).

Временные рамки. Процесс обучения танцу имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных особенностях (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных способностях (каждый ребенок имеет определенный уровень физического развития). Таким образом, дети формируются в группы с учетом возраста. Группа состоит из 15 человек и больше.

Для отдельных учащихся недостаточно хорошо освоивших программу, или проявивших танцевальные способности, по итогам контрольных уроков, зачетов, программа может быть скорректирована

Срок освоения программы определен в 4 года. Долгосрочность освоения программы определяется:

~ постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;

~ процессами психического развития ребенка

~ групповым характером освоения образовательной программы и предъявления образовательного результата.

~ Для детей, успешно освоивших программу и желающих продолжить свое дальнейшее совершенствование в области хореографии, предлагается дополнительный курс « **Ансамбль**». Основные направления деятельности « **Ансамбля**»: - представление учреждения на конкурсах

различного уровня, репетиционная работа, концертная деятельность. Содержание материала дано по всем пройденным годам обучения.

Формы и режим занятий

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

Репетиционные занятия (репетиция от лат. *repetitio* - повторение) - основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

Постановочные занятия - творческий процесс создания эстрадного представления,

Информационное занятие предполагает беседы и лекции. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме). Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

Режим занятий. Регулярность занятий следующая – в первый год обучения- 2 часа (2 занятия по 1 часу) второй и третий год занятий – 4 часа (2 занятия по 2 академических часа), на 4-й год обучения – 6 часов(2 занятия по 3 академических часа). Ансамбль-4 часа (2 занятия по 2 академических часа)

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Результат освоения программы

Год обучения	Направление	
	Классический танец	Джаз-модерн
I	Ребенок должен: 1. освоить понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка; 2. знать и правильно выполнять: позиции рук и ног, постановку корпуса, основные шаги, экзерсис лицом к станку.	Ребенок должен: 1. освоить понятия: гибкость, устойчивость, изоляция, контракшн, релиз; 2. знать и правильно выполнять: основные позиции рук и ног, изолированную работу всех центров.
II	Ребенок должен: 1. освоить понятия: координация, характер исполнения, легкость прыжка; 2. знать и правильно выполнять: экзерсис у станка (держась одной рукой), прыжки.	Ребенок должен: 1. освоить понятия: координация, уровни, эластичность мышц; 2. уметь правильно выполнять: экзерсис на середине зала, упражнения для позвоночника, координация двух центров.
III	Правильное выполнение: экзерсиса у станка, экзерсиса на середине зала, основные прыжки и шаги.	Ребенок должен уметь правильно выполнять: координацию 3-х и 4-х центров, кросс – передвижение в пространстве, акробатические элементы (мостик, свечка, шпагат, колесо)
IV	Свободное владение всеми теоретическими и практическими навыками программы.	Свободное владение всеми теоретическими и практическими навыками программы.

Педагогический контроль предполагает такие виды как: систематический, периодический, промежуточный, итоговой годовой.

Систематический контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Периодический контроль проводится по окончании темы, здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и знания теоретической и практической части, этот вид контроля также выставляется зачет, добавляется анализ усвоения теоретического и практического материала (вслух проговаривается педагогом воспитаннику).

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия в ноябре, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за год, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. Форма контроля - самоанализ которые осуществляются в ходе открытого контрольного урока.

Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является просмотр и анализ, отчет фиксируется в ходе участия в районных и городских конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы. Образовательная программа «Путешествие в мир танца» включает следующие формы

Фестиваль (франц. festival - от лат. festivus - праздничный), массовое празднество, показ (смотр) достижений в области хореографии.

Конкурс (от лат. concursus - стечение - столкновение)- соревнование для выявления наилучших из числа участников, представленных работ и т. п.

1 год обучения

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
I	Организационное занятие	1	
II	Основы джаз-модерн танца	7	86
	1. Разминка	2	40

	2. Изоляция	3	30
	3. Кросс. Передвижение в пространстве	2	16
III	Основы классического танца	4	26
	1. Разминка	2	10
	2. Работа на середине зала	2	10
	3. Партерный экзерсис		6
IV	Репетиционно - постановочная работа		20
Итого: 144 часа			

Содержание

I. Организационное занятие.

1. Форма для занятий в объединении современного танца;
2. Правила поведения на занятии.
3. Инструктаж по технике безопасности.

II. Основы джаз-модерн танца

1. Разминка:

~ упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.

~ наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).

~ упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90° (влево и вправо).

2. Изоляция.

~ голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.

~ плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.

~ грудная клетка: движение из сторон в сторону.

~ таз (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift.

~ руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.

~ ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

3. Кросс. Передвижение в пространстве.

~ шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.

~ прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

III. Основы классического танца

1. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки.

2. Классический экзерсис у станка (лицом к станку): постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V.; деми плие по I, II, III позициям ног; батман тандю по I и III позициям ног (в сторону); гранд плие по I, II, III позициям ног; релевэ по всем позициям ног; батман тандю жете по I позиции ног (в сторону)

3. Работа на середине зала: постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра; сотэ по I позиции ног
4. Партерный экзерсис
 - ~ упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).
 - ~ упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик».
 - ~ растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты.

2 год обучения

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
I	Организационное занятие	1	
II	Основы джаз-модерн танца	4	48
	1. Разогрев	1	14
	2. Изоляция	1	8
	3. Упражнения для позвоночника	1	10
	4. Кросс. Передвижение в пространстве	1	16
III	Основы классического танца	4	72
	1.Разминка	1	20
	2.Основные элементы классич.танца	2	30
	3.Партерный экзерсис	1	22
IV	Репетиционно-постановочная работа		15
		Итого: 144 часа	

Содержание

I. Организационное занятие.

1. Правила поведения в учреждении и на занятии.
2. Повторение пройденного материала.
3. Инструктаж по технике безопасности.

II. Основы джаз-модерн танца

1. Разогрев
 - ~ шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
 - ~ махи на 90° с наклоном по диагонали;
 - ~ упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой;
 - ~ повороты в сторону с упражнением для ног;

- ~ наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат».
- ~ упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону.
- 2. Изоляция:
 - ~ голова: крест; квадрат; полукруг; sundari вперед-назад-вправо-влево.
 - ~ плечи: вверх-вниз, вперед-назад; твист; круг, полукруги.
 - ~ грудная клетка: вперед-назад; вправо-влево; подъем вверх.
 - ~ пелвис: крест; квадрат; полукруги; круги; hip lift
 - ~ руки: каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения)
- 3. Упражнения для позвоночника
 - ~ наклоны торса (во все стороны);
 - ~ твист торса.
- 4. Кросс. Передвижение в пространстве.
 - ~ шаги: Flat step; Catch step.
 - ~ прыжки: с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну.
 - ~ вращения: на двух ногах; на одной ноге.

III. Основы классического экзерсиса

1. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический ходы; переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп.
2. Классический экзерсис у станка (держась одной рукой за палку): деми плие по I,II,V позициям ног; гранд плие по I,II,V позициям ног; батман тандю по I и V позициям ног (по всем направлениям); батман тандю жете по I и V позициям ног (по всем направлениям); релевэ по всем позициям ног; пор де бра вперед, назад, в сторону по I,II,V позициям ног; гранд батман жете вперед, назад и в сторону по I позиции ног.
3. Работа на середине зала
 - ~ деми плие по I и II позиции ног;
 - ~ I и II пор де бра;
 - ~ позы «краузе» и «эффазе» по V позиции ног;
 - ~ аллегро (прыжки): по I,II позиции ног; шажман де пье;
4. Партерный экзерсис
 - ~ упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрытие стопы в I позиции.
 - ~ упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка», «свечка» с переворотом назад; «мостик», «мостик» на одну руку.

растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты в положении сидя и на одной ноге; продольный и поперечные шпагаты.

3 год обучения

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
I	Организационное занятие	1	
II	Культура сценического облика	4	
	1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».	1	
	2. Сценический макияж.	2	
	3. Беседа о современных стилях и направлениях.	1	
III	Основы джаз-модерн танца	4	56
	1. Разогрев.		10
	2. Изоляция.		10
	3. Координация 3-х центров.	1	12
	4. Упражнения для позвоночника.	1	10
	5. Кросс. Передвижение в пространстве.	1	6
	6. Уровни.	1	8
IV	Основы классического танца	3	46
	1. Разминка	1	15
	2. Основные элементы классического танца	1	16
	3. Партерный экзерсис	1	15
V	Репетиционно - постановочная работа		30
		Итого: 144 часа	

Содержание

I. Организационное занятие.

1. Правила поведения в учреждении и на занятии.
2. Повторение пройденного материала.
3. Инструктаж по технике безопасности.

II. Культура сценического облика

1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».
2. Сценический макияж.
3. Беседа о современных стилях и направлениях.

III. Основы джаз-модерн танца

1. Разогрев.

- ~ упражнения для стопы: релевз; перекал с одной ноги на другую.
- ~ шаги: шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию; шаг крестом.
- ~ упражнения для рук: круговые; локомотор.
- ~ упражнения для ног: подъем на 45° вперед; плие в II аут позиции; полушпагат с наклоном торса вперед.

2. Изоляция:

- ~ голова: крест; квадрат; круг, полукруг; sundari (крест, квадрат)
- ~ плечи: крест; квадрат; круг; полукруг.
- ~ грудная клетка: подъем вверх; квадрат; полукруги
- ~ пелвис: крест; квадрат; полукруги; круг; hip lift.
- ~ различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В) положение jazz hand
- ~ ноги: catch step; prance; kick.

3. Координация 2-х центров

- ~ свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад;
- ~ то же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед;
- ~ параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону (то же оппозиционно);
- ~ полукруги головой и пелвисом (то же оппозиционно);
- ~ головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и сзади – вперед (то же оппозиционно);
- ~ голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону;
- ~ голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз;
- ~ голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат);
- ~ крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;

4. Упражнение для позвоночника

- ~ наклоны торса: flat back; deep body bend.
- ~ «волны»;
- ~ contraction;
- ~ release.

5. Кросс. Передвижение в пространстве

- ~ шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча».
- ~ прыжки: jump; leap; hop; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180°.
- ~ вращения: на двух ногах; на одной ноге; шенэ.

6. Уровни: стоя; на четвереньках; на коленях; сидя; лежа (на спине, на боку, на животе)

IV. Основы классического танца.

1. Разминка. Основные шаги по кругу: сценический шаг; переменный шаг; ход польки; галоп; подскоки.
2. Классический экзерсис у станка: композиция «деми плие - гранд плие» с I пор де бра руками по I, II, V позициям ног; композиция «батман тандю»: батман тандю с крестом, пассе, тур на 180°; композиция «батман тандю жете»: жете крестом 2 раза, пассе на 45°, тур на 180°, пике, жете крестом с левой ноги 2 раза, пассе на 45°, тур на 180°, пике; композиция «адажио»: «пор де бра», «релевэ» на 90°, пируэт, с правой и левой ноги; композиция «гранд батман жете»: гранд батман крестом, гранд батман с тандю и с деми плие, и крест гранд батман; все с другой ноги; композиция «ронд же жамб партер»: андеор – 2 раза простой, 2 раза с деми плие; андедан – 2 раза простой, 2 раза с деми плие.
3. Работа на середине зала.
 - ~ композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги;
 - ~ «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассе), II пор де бра, релевэ лян на 90°; все с другой ноги;
 - ~ прыжки: шажан де пье с батман тандю; тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног; па эманэ.
 - ~ па балансэ;
 - ~ па де бурэ (у станка).
4. Партерный экзерсис.
 - ~ упражнения для стопы и голеностопного сустава;
 - ~ упражнения для развития гибкости;
 - ~ растяжки.

4 год обучения

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
I	Организационное занятие	1	
II	Культура сценического облика	4	3
	1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».	1	
	2. Сценический макияж.	1	3
	3. Беседа о современных стилях и направлениях.	2	
III	Основы джаз-модерн танца	4	76
	1. Разогрев.		20
	2. Изоляция.		10

	3. Координация 3-х центров.	2	10
	4. Упражнения для позвоночника.		10
	5. Кросс. Передвижение в пространстве.		6
	6. Уровни.	2	10
	4. Партерный экзерсис		10
IV	Репетиционно - постановочная работа	6	50
		Итого: 144 часов	

Содержание

I. Организационное занятие

1. Правила поведения в учреждении и на занятии.
2. Повторение пройденного материала.
3. Инструктаж по технике безопасности.

II. Культура сценического облика.

1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».
2. Сценический макияж.
3. Беседа о современных стилях и направлениях.

III. Основы джаз-модерн танца.

1. Разогрев.
 - ~ шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом.
 - ~ упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180°;
 - ~ упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.
 - ~ упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 360°.
 - ~ полушпагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.
2. Изоляция.
 - ~ голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг.
 - ~ плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка».
 - ~ грудная клетка: крест; квадрат; полукруги.
 - ~ таз: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка».
 - ~ руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.
 - ~ ноги: catch step; prance; kick; lay out.
3. Координация 3-х центров:
 - ~ голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, таз вправо-влево;
 - ~ грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;
 - ~ руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, таз вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;

- ~ приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-П позиция
одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
- ~ thrust пелвисом вправо-влево, руки по П позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-П позиция;
- ~ шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-П позиция.
4. Упражнения для позвоночника.
- ~ наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch.
- ~ твист торса: curve; arch; roll down u roll up.
- ~ «волны»;
- ~ «спирали»;
- ~ contraction;
- ~ release;
- ~ high release;
- ~ tilt.
5. Кросс. Передвижение в пространстве.
- ~ шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере.
- ~ прыжки: jump; leap; hop; с 2-х ног на 1.
- ~ вращения: corkscrew; four chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.
6. Уровни:
- ~ стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты).
- ~ на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
- ~ на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.
- ~ сидя: I позиция; II позиция; IV позиция или «svestic»; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре.
- ~ лежа (на спине, на боку, на животе).

Ансамбль

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов, практики
1	Организационные занятия	4
2	Тренировочные занятия	40

3	Репетиционно -постановочная работа	100
---	------------------------------------	-----

Итого: 144 часа

Содержание изучаемого курса.

Ансамбль.

1. Организационное занятие.
2. Тренировочные занятия:
 - Разогрев.
 - Экзерсис на середине зала
 - Работа по диагонали(вращения, прыжки, кроссы)
 - Стрейч-упражнения.
3. Репетиционно -постановочная работа: разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану, утвержденному в рабочей программе.

Ожидаемые результаты.

Активное участие ансамбля в различных массовых мероприятиях района. Участие в конкурсах, фестивалях ,смотрах районного, зонального, краевого уровня.

Методическое обеспечение

Форма обучающихся

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: купальник, лосины или треки (черного цвета).

Для мальчиков: шорты, белые футболки.

Обувь: носки, балетные тапочки.

Содержание образования

1-4 годов обучения

Год обучения	Особенности	Разминка	Классический танец	Джаз-модерн танец
I	Формирование основ танцевальных движений	Аэробика с простыми физическими упражнениями и танцевальными движениями, плюс партерная гимнастика.	Постановка корпуса, кисти. Основные позиции рук, ног. Основные движения лицом к станку в медленном темпе.	Основные позиции и положения рук, ног, корпуса. Развитие физических способностей.

		Растяжки.		
II	Танец – как возможность понять свои физические возможности, ритм и динамику своего «тела».	Комплекс разминки с добавлением танцевальных элементов плюс партерная гимнастика (растяжки)	Основные движения классического танца – держась одной рукой за полку. Развитие прыжковости, устойчивости, гибкости.	Изоляция и координация – как основа для познания и развития своих танцевальных и физических способностей.
III	Танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение	Комплекс разминки с добавлением танцевальных элементов, растяжек, «волн», партерная гимнастика	Основы классического танца: экзерсис у станка, партерный экзерсис и акцент на работу на середине зала.	«Знакомство» с уровнем. Развитие координации, пластичности, эластичности мышц, артистичности.
IV	Танец, как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер.	Усложняющий комплекс разминки с танцевальными движениями, вращениями, сменой уровней, с упражнениями для координации.	Свободное владение всеми теоретическими и практическими навыками программы.	Свободное владение всеми теоретическими и практическими навыками программы.

Разогрев.

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст обучающегося.



Основы классического танца

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает классический, партерный, народно-сценический, джазовый в стиле «модерн». Так как объединение с эстрадным направлением, то в программу заложены джазовый, классический и партерный экзерсис.

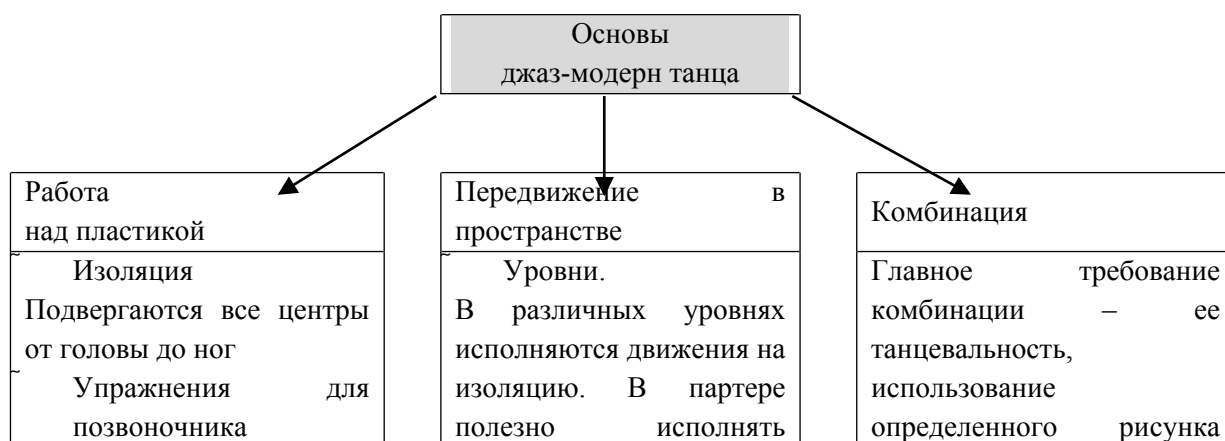
Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала. У станка элементы исполняются в трех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за станок одной рукой; стоя спиной к станку.



Основы джаз-модерн танца

Основные принципы джаз-модерн танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и танца - модерн (современного), а также из классического балета.

В уроке джаз-модерн танца нет такой определенной последовательности разделов, как в классическом танце.



Главной задачей является развить подвижность позвоночника во всех его отделах. Используются: «волны», «спирали», «тилт», «Наклоны торса»

упражнения стрейч-характера. Быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

Кросс

Развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль современного танца. Исполняются прыжки, шаги, вращения.

движений, различных направлений, ракурсов, то есть использование всех средств выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнения.

Структура занятий

Занятия проводятся два раза в неделю. Основой первого занятия является классический танец, а основой другого джаз-модерн танец. На четвертом году обучения основой всех занятий является джаз-модерн танец. Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении занятия, так же как чередуется организация деятельности: работа в парах, сольно - по диагонали, по линиям.



Мониторинг образовательных результатов

«Карта индивидуальных образовательных результатов». В «Карте» фиксируются результаты освоения образовательной программы каждого обучающегося в соответствии со списочным составом группы. Результаты фиксируются на каждом этапе обучения (1. 2 и др. годы обучения) в конце учебного года. Результаты оцениваются по трем уровням: ценностный - уровень присвоения ребенком ценностей, связанных с выполнением определенной деятельности; операционный - уровень освоения ребенком деятельности, отдельных и комплексных действий и операций; интеграционный- уровень освоения деятельности в предметной сфере, существующей в городе. Содержание критерия каждого уровня в зависимости от этапа обучения расширяется. Так, на 3 этапе обучения, содержание операционного уровня рассматривается как «уровень успешности владения предметной грамотностью», а интеграционного –«уровень включенности в отношения с представителями определенной социально-профессиональной группы». Система оценивания предполагает три вида оценки: высокий, средний, низкий.

Циклограмма деятельности студии на учебный год.

Циклограмма деятельности детского объединения «Фристайл» включает в себя:

1. Мероприятия по организации учебного процесса.
2. Мероприятия по организации внеучебной деятельности.
3. Мероприятия по обеспечению образовательного процесса.

В перечень мероприятий включены (по форме и срок

~ обязательные (открытые уроки, демонстрация образовательного результата на конкурсах различного уровня, родительские собрания).

~ периодические повторяющиеся в течение учебного года (выступления в концертных программах учреждения, по заказу организаций и учреждений).

~ планируемые (выступление в рамках районных мероприятий, которые проводит учреждение или посещение концертных программ других детских или профессиональных танцевальных коллективов).

Организационно- педагогическая деятельность с родителями.

Проведение родительских собраний

~ организационное (сентябрь);

~ итоговое (апрель).

1. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.
2. Индивидуальные беседы с родителями:
 - ~ индивидуальные способности и достижения;
 - ~ анализ образовательной деятельности.
3. Индивидуальное консультирование:
 - ~ состояние здоровья обучающегося;
 - ~ местоположение в коллективе;

4. Работа по формированию фонда внебюджетных средств для улучшения материальной базы объединения, организации поездок на фестивали.

5. Анкетирование

Сентябрь: Сведения об обучающихся и их родителях.

Цель: получить информацию

Май: Результаты деятельности педагогов, коллектива и обучающихся за учебный год

Цель: получить оценку деятельности объединения за учебный год;

корректировка образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение.

1. Специализированный зал: зеркала, станки, музыкальный центр, фортепиано.

2. Подборка аудио кассет и CD дисков.

3. Костюмы.

4. Коврики.

5. Видеокамера.

6. Цифровой фотоаппарат.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.

2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.

3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. - 348, с.

4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :

5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438с.

6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.

7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.