Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 240 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вселенная хореографии»

Направленность Программы: художественная
Возраст обучающихся: 6,5-18 лет
Срок реализации Программы: 1 год
Количество часов по Программе: 407 часов
Год разработки Программы: 2026

Автор-составитель:
Самарин Сергей Валентинович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

.....1
Раздел 1. Пояснительная записка.....3
Раздел 2. Содержание Программы.....8
2.2. Учебный план модуля «Вселенная хореографии. Дети» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии».....8
2.3. Содержание учебного плана образовательного модуля «Вселенная хореографии. Дети».....10
2.4.Учебный план модуля «Вселенная хореографии. Юниоры» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии».....22
2.5. Содержание учебного плана образовательного модуля «Вселенная хореографии. Юниоры».....25
2.6. Учебный план модуля «Вселенная хореографии. Молодёжь» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии».....37
2.7. Содержание учебного плана образовательного модуля «Вселенная хореографии. Молодёжь».....41
Раздел 3. Воспитательная деятельность.....52
3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.....52
3.2. Формы и методы воспитания.....53
3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов.....54
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы.....55
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии».....60
5.1 Методические материалы.....60
4.2.Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по дополнительной образовательной программе «Вселенная хореографии».....62
Приложение 1.....63
Приложение 2.....64
Приложение 3.....71

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).

3. Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. от 24.12.2025).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).

6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).

7. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).

8. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность Программы: художественная

Уровень освоения Программы: базовый

Актуальность Программы

В современной системе образования и воспитания важное место занимает искусство, являющееся неотъемлемой частью человеческой деятельности. Приобщение детей к искусству на любом качественном уровне (восприятие, познание, творческая деятельность) развивает эмоционально-нравственную и духовную культуру растущего человека, пробуждает способность видеть, ценить и создавать красоту. Среди различных видов искусства хореография занимает особое место. Занятие современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности.

Данная программа разработана с учётом запроса родителей (законных представителей) в области художественного творчества.

Содержание программы соответствует актуальным направлениям развития науки и принципам научной обоснованности.

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающихся с учетом территориальных и этнокультурных особенностей Челябинской области посредством включения в содержание учебных занятий соответствующего учебного материала.

Воспитательный потенциал Программы предполагает развитие гуманистической направленности личности обучающегося, в том числе формирование высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России; организацию самостоятельной деятельности детей, направленную на самообразование.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец», «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема

«Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся и формирование у обучающихся внутренней потребности и готовности к сознательному выбору профессии.

Новизна состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как contemporary, джаз - танец, street jazz, flash dance и др. В основе курса лежит изучение техник современного танца: джазмодерн, contemporary, хип-хоп, floor technique. техники работы с полом, импровизация, партнеринг. Еще одной особенностью данного курса является интеграция всего комплекса специальных дисциплин: в начале изучения упор делается на ритмику и партерную гимнастику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в группах обучающихся начальных классов, затем – на классический и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося. ДООП «Вселенная хореографии» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей обучающихся и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей.

Отличительные особенности Программы

Содержание Программы предполагает расширение и углубление теоретического материала, позволяющее формировать практические навыки исполнения танцевальных композиций.

Программа предполагает системно-деятельностный подход в обучении. Педагог предоставляет обучающимся возможность наряду с традиционными способами обучения самостоятельно, в определенной последовательности открыть для себя новые знания и закрепить знания, полученные ранее.

Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

По форме организации образовательного процесса программа является модульной. Дополнительная образовательная программа «Вселенная хореографии» состоит из 3 модулей: «Дети», «Юниоры», «Молодёжь».

Адресат Программы – 6,5-18 лет

Младший школьный возраст -6,5-11 лет. Ключевым, психолого-педагогическим аспектом данного возрастного периода является развитие психики детей на основе ведущей деятельности – учения. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, своего рода созерцательной любознательностью. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Одним из ключевых факторов, характеризующих средний школьный возраст, является развитие мышления.

Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, - это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

Старший школьный возраст - 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Формируются интеллектуальные способности, особенно понятийное теоретическое мышление.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностям обучающихся.

Данная программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся). В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель Программы: развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий хореографией

Задачи Программы:

Личностные:

- сформировать основы социального взаимодействия;
-сформировать потребность в постоянном поиске форм творческого самовыражения на основе полученных ценностных ориентаций.

Метапредметные:

- развить навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
- развить навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения;
-развить навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими.

Предметные (Образовательные):

-сформировать у обучающихся основные танцевальные знания, умения и навыки;
-сформировать навыки исполнительства;
-ознакомить обучающихся со специальной терминологией из области хореографии.

Планируемые результаты:

Личностные:

- сформированы основы социального взаимодействия;
-сформирована потребность в постоянном поиске форм творческого самовыражения на основе полученных ценностных ориентаций.

Метапредметные:

-развиты навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению;
-развиты навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими.

Образовательные (предметные):

- сформированы танцевальные знания, умения и навыки;
- сформированы навыки исполнительства;
-знание специальной терминологии из области хореографии;
- обучающиеся ознакомлены с профессиограммой «хореограф».

Объем Программы: 407 часов
Модуль «Дети»- 111 часов.
Модуль «Юниоры»- 148 часов
Модуль «Молодёжь»- 148 часов.

Формы обучения – очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий – практическое занятие, беседа, мастер-классы, репетиция, концерт

Срок реализации: 1 год

Режим занятий:
Модуль «Дети»- 3 раза в неделю по 1 академическому часу.
Модуль «Юниоры»- 2 раза в неделю по 2 академических часа .
Модуль «Молодёжь»- 2 раза в неделю по 2 академических часа.
Продолжительность занятия 1 академический час; перерыв между занятиями 10 мин.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа	Модули	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
«Вселенная хореографии»	«Вселенная хореографии. Дети»	111	28	83	Контрольное занятие
	«Вселенная хореографии. Юниоры»	148	35	113	Контрольное занятие
	«Вселенная хореографии. Молодёжь»	148	33	115	Контрольное занятие
	Всего часов:	407	96	311	

2.2. Учебный план модуля «Вселенная хореографии. Дети» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии»

Предмет: «Хореография»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Введение (2ч.)**	**2**	**2**		
1.1	Введение в программу. «Мой Дворец». Инструктаж по технике безопасности	2	2		
2.	**Раздел 2. Музыкальная азбука (10ч.)**	**10**	**5**	**5**	
2.1	Динамика и характер музыки	2	1	1	
2.2	Темп (скорость музыкального движения)	2	1	1	

2.3	Метр. Музыкальный размер	2	1	1	
2.4	Строение музыкального произведения	2	1	1	
2.5	Длительность. Ритмический рисунок	2	1	1	
3.	**Раздел 3. Классический танец (24ч.)**	**24**	**4**	**20**	
3.1	Постановка корпуса	2	1	1	
3.2	Позиции ног	2		2	
3.3	Позиции рук	2		2	
3.4	Demi-plies	2		2	
3.5	Battements tendus	2		2	
3.6	Passe par terre	2		2	
3.7	Понятие направлений en dehors и en dedans	2	1	1	
3.8	Battements tendus по 5 позиции	2	1	1	
3.9	Battements tendus demi-plie	2		2	
3.10	Rond de jambe	2		2	
3.11	Port de bras	2	1	1	
3.12	Тренировочные упражнения Обобщающее занятие по разделу «Классический танец». Текущий контроль.	2		2	Контрольное занятие
	Раздел 4. Спортивный танец (75ч.)	**75**	**18**	**57**	
4.1	Возникновение фристайла	2	2		
4.2	Учебные элементы	4	1	3	
4.3	Шаги на месте (со сменой ритма).	4		4	
4.4	Сложные комбинации	4	1	3	
4.5	Прыжки на месте.	4		4	
4.6	Бег на месте	4		4	
4.7	Упражнения для рук	4		4	

4.8	Упражнения для корпуса	4	1	3	
4.9	Повороты на месте	4		4	
4.10	Упражнения на координацию	4	1	3	
4.11	Упражнения повышенной сложности.	4	1	3	
4.12	Сложные комбинации 2	4	1	3	
4.13	Комбинированные комбинации. Текущий контроль	4	1	3	Контрольное занятие
4.14	Этюды	4	1	3	
4.15	Этюд на спортивную тему	4	1	3	
4.16	Этюды на пластику	4	1	3	
4.17	Этюды street	4	1	3	
4.18	Этюды на заданную тему	4	1	3	
4.19	«Мой выбор». Хореография как искусство танца. Уникальность профессии «хореограф»	2	2		
4.20	Итоговое занятие. «Спортивный танец». Промежуточная аттестация.	3	1	2	Контрольное занятие
	Всего часов:	**111**	**28**	**83**	

2.3. Содержание учебного плана образовательного модуля «Вселенная хореографии. Дети»

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1.1. Введение в программу. «Мой Дворец». Инструктаж по технике безопасности

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце и его традициях. Посещение музея Истории Дворца. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Музыкальная азбука (10 часов)

Тема 2.1. Динамика и характер музыки

Теория (1 час).

Знакомство с терминами, обозначающими характер звучания: legato, staccato, sforzando, и динамику (сила звука): forte, piano, crescendo, diminuendo.

Практика (1 час).

Прослушивание различных музыкальных композиций с целью определения характера звучания. Выражение характера звучания и динамики через движение.

Тема 2.2. Темп (скорость музыкального движения)

Теория (1 час).

Знакомство с терминами: -allegro, allegretto, andante, ritenuto, accelerando.

Практика (1 час).

Выполнение заданий на выражение темпа через движение.

Тема 2.3. Метр. Музыкальный размер

Теория (1 час).

Понятия «метр», «музыкальный метр», 2/4, 3/4, 4/4, 6/8. Понятие «такт». Сильные и слабые доли такта. Тактовые и затактовые вступления.

Практика (1 час).

Выполнение упражнений на тактирование в указанных размерах.

Тема 2.4. Строение музыкального произведения

Теория (1 час).

Беседа о строении музыкального произведения.

Завязка – это фрагмент музыкального произведения (начало).

Кульминация – момент наивысшего напряжения в развитии.

Развязка – исход событий, завершающая часть произведения.

Практика (1 час).

Прослушивание музыкальных произведений. Выполнение заданий на нахождение начала и окончания музыкальной фразы.

Тема 2.5. Длительность. Ритмический рисунок

Теория (1 час).

Беседа «Что такое ритм и метр для танцора?» Почему именно ощущение метрической сетки дает возможность танцору попадать в ритм, даже синкопированный, чувствовать затакт, чтобы вовремя начать движение. Хореография неразрывно связана с музыкой, поэтому ритмический рисунок танца всегда совпадет с ритмическим рисунком музыки.

Практика (1 час).

Выполнение заданий с ритмическими рисунками из сочетания указанных длительностей. Под музыку и без музыкального сопровождения.

Раздел 3. Классический танец (24 часа)

Тема 3.1. Постановка корпуса

Теория (1 час).

Правильная постановка корпуса, ног, рук.

Практика (1 час).

Постановка корпуса, ног, рук.

Тема 3.2. Позиции ног

Практика (2 часа).

Позиции ног: первая позиция, вторая позиция, третья позиция, пятая позиция:, четвертая позиция.

Тема 3.3. Позиции рук

Практика (2 часа).

Позиции рук на середине зала при неполной выворотности ног, исполнение упражнений у станка. Подготовительное положение, первая позиция, вторая позиция, третья позиция.

Тема 3.4. Demi-plies (полуприседание)

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений лицом к станку в 1, 2, 3, 5 позднее в 4 позиции как наиболее трудной.

Тема 3.5. Battements tendus (2 часа)

Практика (2 час).

Выполнение упражнений на развитие вытянутости, силы ног, выворотности, укрепление стопы, устойчивости корпуса, координацию движений.

Тема 3.6. Passe par terre

Практика (2 часа).

Выполнение упражнения, направленного на развитие силы ног, выворотности, вытянутости, эластичности стопы. Подготавливает для исполнения rond de jambe par terre.

Тема 3.7. Понятие направлений en dehors и en dedans

Теория (1 час).

Понятие направлений en dehors (наружу) и en dedans (внутрь). (ан деор, ан дедан)

Встречается в классическом танце в движениях с вращением одной ноги по кругу от себя (от опорной ноги) – en dehors; к себе (к опорной ноге) – en dedans. (Это группа движений rond de jambe – на полу – par terre, в воздухе – en l'air.) При исполнении вращательных движений на одной ноге – различных туров и пирузтов также определяется понятие направлений в сторону от вертикальной оси корпуса, от опорной ноги - en dehors, в сторону опорной ноги - en dedans.

Выворотное положение ног в классическом танце в позициях при исполнении различных движений с развернутыми бедрами, коленями, направленными в сторону, также определяются понятием en dehors, которое является неотъемлемой частью положения ног в классическом танце.

PASSE PAR TERRE - (Проведение ноги по полу) пассэ пар тэр

Упражнение подготавливает для исполнения rond de jambe par terre. Развивает силу, выворотность, вытянутость ног, эластичность стопы. Характер упражнения спокойный.

Правила исполнения

Правая нога приемом b.t. открывается вперед на носок. Затем спокойным движением по правилам b.t. закрывается в 1 поз. и без задержки позиции открывается назад на носок приемом b.t. Движение ноги по прямой линии через 1 позицию должно быть слитным, спокойным, без остановок и рывков. Следить за сохранением выворотности рабочей ноги, особенно в 1 позиции. Вся стопа правой ноги в 1 позиции прилегает к полу, без завалов на большой палец или мизинец. Затем пр.н. по тем же правилам проводится через 1 поз. на носок вперед.

Практика (1 час).

Выполнение упражнения, направленного на развитие выворотности, подвижности тазобедренного сустава, силы ног, эластичности стопы. Упражнение подготавливает для изучения rond de jambe par terre.

Тема 3.8. Battements tendus по 5 позиции

Теория (1 час).

Battement tendu simple. Для первоначального изучения нужно делать этот battement с I позиции, так как это менее сложно, но надо соблюдать те же правила, как и при описываемом далее battement tendu simple с V позиции, только возвращаться всякий раз нужно обратно в I позицию.

Ноги в V позиции, правая впереди. Руки раскрыты на II позицию. Упор всего тела на левой ноге, правая действует свободно и не несет тяжести тела. Правая нога скользит вперед, не отрывая носка от пола. Движение начинают всей вытянутой ногой, сохраняя, насколько возможно, выворотной пятку (это дает некоторое ощущение, что начинает движение пятка, а затем продолжает носок).

При небрежном исполнении этого движения часто наблюдается, как нога, скользя носком по полу, ранее, чем достигнуть предельно вытянутыми пальцами и подъемом конечной точки, отрывается от пола и затем упирается в него. Таким исполнением нарушается достижение правильной выработки этого движения. Нужно все время строго сохранять выворотность. В момент возвращения ноги на место необходимо как можно выворотнее ставить ступню, достигая тщательно V позиции. Носок следует движению не пассивно, а подчеркивает свое возвращение на место — к пятке левой ноги, что и дает артистическую отделанность движению.

То же движение делается в сторону и назад. Когда движение делается в сторону надо усиленно следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию, продолжающую линию выворотной левой ноги. Для этого необходимо все внимание ученика обратить на то, чтобы, возвращаясь в V позицию, вести вперед тщательно выворотную пятку, носок усиленно держать выворотным. Только при тщательной выворотности всей ноги сверху донизу можно избежать зигзагов, которые особенно легко образуются при проведении ноги со стороны в V позицию назад. При движении в сторону нога возвращается в V позицию вперед и назад, поочередно.

Ведя ногу назад, надо особенно поддерживать колено и верх ноги, чтобы колено не накренялось и сохранялась полная выворотность. Также необходимо следить, чтобы нога приходилась на одной линии с ногой, стоящей на полу. Battement назад делает нога, находящаяся в V позиции сзади.

Практика (1 час).

Выполнение упражнения, направленного на развитие вытянутости, силы ног, выворотности, укрепление стопы, устойчивости корпуса, координации движений.

Тема 3.9. Battements tendus demi-plies

Практика (2 часа).

Выполнение упражнения, направленного на развитие силы ног, вытянутости, выворотности, мягкости и эластичности мышц.

Тема 3.10. Rond de jambe par terre

Практика (2 часа).

Выполнение упражнения, направленного на развитие выворотности, подвижности тазобедренного сустава, силы мышц ног, эластичности и гибкости стопы.

Тема 3.11. Port de bras

Теория (1 час).

Port de bras является составной и неотъемлемой частью всех движений классического танца.

Учебная практика насчитывает шесть твердо установленных форм port de bras.

Первая форма Port de bras

Позиция ног - 5-ая, правая впереди, croisé (круазе). Руки поднимаются из подготовительного положения в 1-ю позицию, затем в 3-ю, из которой раскрываются во 2-ю позицию и опускаются в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова при поднимании рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка наклоняется влево, взгляд направлен на кисти. При переводе рук из 1-ой в 3-ю голова выравнивается и слегка приподнимается кверху. Взгляд устремлен в том же направлении. Во время раскрытия рук во 2-ю позицию голова поворачивается направо. Когда руки опускаются в подготовительное положение, голова остается повернутой направо (рис. 2).

Выполняя первую форму port de bras, необходимо строго сохранять 5-ю позицию ног, подтянутость колен и бедер. Руки переводятся пластично, ритмически точно и свободно, корпус удерживается сторно с ровными, свободно опущенными и раскрытыми плечами. Голова удерживается, поворачивается и наклоняется легко, в едином ритме с движением рук. Взгляд фиксируется точно и уверенно, недопустимы никакие "подглядывания", смотреть надо прямо и открыто в том направлении, куда поворачивается лицо.

Практика (2 час).

Выполнение упражнений на переводы рук из позиции в позицию. Характер упражнений плавный, мягкий.

Тема 3.12. Тренировочные упражнения. Обобщающее занятие по разделу «Классический танец». Текущий контроль

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений на изученные движения классического танца. Текущий контроль.

Раздел 4. Спортивный танец (75 часов)

Тема 4.1. Возникновение фристайла

Теория (2 часа).

Предпосылки возникновения фристайла. Особенности фристайла. Общность аэробики и фристайла, их различия.

Тема 4.2. Учебные элементы (4 часа).

Теория (1 час).

Беседа «Почему в хореографии важна координация?» Координация как способность управлять равновесием, устойчивостью и апломбом, сознательная профессиональная организация движения в определенной форме в соответствии с образом.

Практика (3 часа).

Шаги на месте (со сменой ритма). Шаги в различных направлениях (темп по нарастанию). Прыжки на месте (на одной, на двух ногах, поочередно). Бег на месте (со сменой темпа). Упражнения для рук. Упражнения для корпуса. Повороты на месте. Повороты на прыжках. Упражнения на координацию.

Тема 4.3. Шаги на месте (со сменой ритма)

Практика (4 часа).

Выполнение комбинаций:

-комбинация 1: шаги (средний темп) – прыжки – шаги (быстрый темп) – прыжки;

-комбинация 2: упражнения для рук (медленный темп) - повороты шаги (средний темп) - упражнения для рук (средний темп) - шаги (средний темп) - повороты - шаги (быстрый темп);

-комбинация 3: упражнения на координацию (медленный темп) - упражнения на координацию (средний темп) - упражнения на координацию (быстрый темп). Упражнения на координацию для определенной группы мышц и в каждый темп одни и те же.

Комбинация 4: руки - повороты - шаги - повороты - прыжки - повороты в прыжке - шаги - руки. Начинают комбинацию в медленный темп и повторяют комбинацию прокручивая до быстрого темпа.

Тема 4.4. Сложные комбинации

Теория (1 час).

Беседа «Что такое танцевальная комбинация?». Зачем используют танцевальные комбинации на занятиях по хореографии.

Практика (3 часа).

Выполнение танцевальных комбинаций. Шаги в различных направлениях (темп по нарастанию). Выполнение комбинаций: статичных, на динамику, комбинированных.

Тема 4.5. Прыжки на месте

Практика (4 часа).

Выполнение прыжков на одной, на двух ногах, поочередно. Со сменой темпа и направления.

Тема 4.6. Бег на месте

Практика (4 часа).

Выполнений упражнений на разные виды бега.

Легкий бег - устремленный, непринужденный бег с более активной работой ступни, чем при обычном беге. При обычном беге руки двигаются одна вперед, другая назад (одна вперед, другая назад); если музыка легкая, неторопливая, - руки поднимаются в стороны.

Неторопливый танцевальный бег - представляет собой серию легких пружинных прыжко в с одной ноги на другую. Величина их и устремленность меняются в зависимости от музыки. Шаг обычно равен ХА.

Стремительный бег - корпус сильно выносится вперед, руки со гнуты в локтях, ноги с силой и быстро отталкиваются от пола. Обычно исполняется без музыки или соответствует громкому, стремительному музыкальному заключению.

Широкий бег - бег с большими прыжками, как бы перепрыгивая через воображаемые препятствия. Корпус сильно подается вперед, энергичный толчок ногами от пола, руки помогают сильными взмахами: одна вперед, другая назад. На первом этапе обучения необходимо класть на пол на равных расстояниях плоские предметы (шнурки, полоски картона), или рисовать мелом полосы, постепенно увеличивая между ними расстояние. Шаг равен 1/4. Движение выполняется под энергичную, стремительную музыку.

Высокий бег - нога, согнутая в колене, поднимается вперед; корпус прямой и слегка отведен назад; ноги с силой отталкиваются от пола; опуская ногу, дети энергично ударяют носком об пол. Движение исполняется под четкую отрывистую музыку.

Выполнение бега со сменой ритма, смена направлений.

Тема 4.7. Упражнения для рук

Практика (4 часа).

Кистевые, локтевые и комбинированные упражнения в различном темпе.

Упражнение № 1

Сжимаем-разжимаем кулаки (несколько раз, вы уже знаете примерно сколько), ритмично, как можно быстрее.

Упражнение выполняется в двух вариантах: сначала акцент делаем на сжимание пальцев в кулак (хватательные движения), а затем – на разжимание (бросательные), причем пальцы нужно выпрямлять полностью.

Упражнение № 2

Последовательно сжимаем пальцы от мизинца к большому несколько раз, а потом от указательного к мизинцу. После чего встряхиваем кисти рук, расслабляем мышцы.

Упражнение № 3

Акцентируем внимание на лучезапястном суставе.

Теперь кисти, сжатые в кулак, вращаем по кругу максимального диаметра, сначала в одну, потом в другую сторону.

Упражнение № 4

Плечи параллельны полу, зафиксированы. Руки согнуты в локтях, предплечья свободно висят.

Совершаем вращательные движения предплечьями вокруг локтевых суставов в обе стороны. Следите за тем, чтобы плечи не двигались.

Упражнение № 5

Голова прямо. Плечи тянем вперед навстречу друг другу. Чувствуем приятное напряжение.

Даем легкое расслабление и опять с новым усилием дополнительное напряжение, снова расслабление и т. д.

Упражнение № 6

Затем – назад, лопатки 'наезжают' одна на другую. В каждую сторону выполняем упражнение по несколько раз.

Упражнение № 7

После этого плечи идут вверх, дотягиваемся ими до ушей, слегка отпускаем напряжение и снова тянемся к ушам.

Аналогично чередуем увеличивающееся с каждым разом напряжение с легким расслаблением, опуская плечи как можно ниже.

Затем снова плечи тянем вверх и заканчиваем упражнение.

Упражнение № 8

Круговые движения плечами вперед, а затем назад осуществляем по такому же принципу. Амплитуда максимальная.

Упражнение № 9

Голова прямо. Руки выпрямлены вдоль туловища. Разворачиваем их ладонями наружу, как будто 'вкручиваем' руки в пол. В работу включаются лучезапястный, локтевой и плечевой суставы.

После того как дошли до упора, даем дополнительное напряжение – 'подтягиваем винт', и легкое расслабление. Еще дополнительное, чуть больше по силе, напряжение – 'затягиваем туже' и расслабление. Делаем несколько таких движений, а затем разворачиваем руки в противоположную сторону и выполняем упражнение аналогично.

Тема 4.8. Упражнения для корпуса

Теория (1 час).

Беседа «Что такое ракурс?».

Ракурс – это расположение человеческого тела в пространстве (на сценической площадке). При создании образа героя, танца ракурс несёт большую смысловую и композиционную нагрузку.

Практика (3 часа).

Выполнение упражнений на скручивание, наклоны и изгибы в различных ракурсах и сменой темпа.

Тема 4.9. Повороты на месте

Практика (4 часа).

Повороты со сменой ритма и выбором темпа. Повороты на ноге. Становимся босиком на правую ногу, вес на всей стопе. Поднимаем пятку и поворачиваемся на 90 градусов влево на подушечках пальцев, затем останавливаемся, опуская пятку. Надо добиться спокойной, контролируемой остановки. Делаем поворот по 4 раза налево и направо. Потом все заново, на левой ноге. Как только 90 градусов, станет получаться хорошо, делаем повороты на 180, затем – на 360.

Тема 4.10. Упражнения на координацию

Теория (1 час).

Беседа «Что такое координация?». Координация - способность контролировать и согласовывать движения и действия различных частей тела (или группы людей) для достижения определенной цели или выполнения задачи. Включает в себя моторную координацию и способность управлять телом с точностью и гармонией.

Практика (3 часа).

Выполнение упражнений на координацию:

- стоим на одной босой ноге, привыкая чувствовать распределение веса по стопе. Задерживаемся как можно дольше. Пробуем перемещать вес, двигаться, танцевать корпусом и руками, оставаясь в "одноногой" позиции. Помогает развить икры и стопы - большой плюс к устойчивости;
- становимся босиком на обе ноги, ступни касаются друг друга. Переходим на подушечки пальцев и встаём на носки. Достигаем равновесия. Как только это удается, закрываем глаза. Станет сложнее. (Это упражнение демонстрирует роль зрения для поиска центра. Если в танце вы совершаете вращения, смотрите в конкретную точку, не рассеивая взгляд). Так же пробуем на каждой ноге отдельно и др.

Тема 4.11. Упражнения повышенной сложности

Теория (1 час).

Беседа «Чем полезны комплексы упражнений?»

Практика (3 часа).

Выполнение упражнений на отдельные мышцы, на группы мышц.

Комплексные упражнения.

Комплекс 1.

Исходное положение - лежа на спине, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.

Упражнение № 1. Выполнить прямой ногой маховое движение вверх, не выше угла 45° . Затем ногу вернуть в исходное положение(постепенно). Повторить 10-12 раз.

Упражнение № 2. Подтянуть стопу к колену вытянутой ноги, затем отвести согнутую ногу вправо, а после - влево. При этом, надо стараться коснуться пола со стороны согнутой ноги. Повторить упражнение 10-12 раз.

Упражнение № 3. «Лодочка» и «Кольцо». Стремиться как можно больше прогнуться в грудном отделе позвоночника и в пояснице, напрячь мышцы.

Упражнение № 4. «Мост» стоя на коленях.

Упражнение № 5. «Корзиночка». Эффективность этого упражнения можно усилить, если преподаватель, сделав захват обеими руками стоп и рук ребенка, осторожно приподнимет его и покачает «вверх-вниз».

Упражнение № 6. Исходное положение – лежа на животе. Упражнение исполняется с помощником, который удерживает стопы. Грудной отдел медленно поднять, сильно прогнуться под лопатками, сократив мышцы спины.

Комплекс 2.

Упражнение № 1. Исходное положение – ноги на ширине плеч. На 1 – наклон вперёд руками, тянемся к стопам и делаем вдох, на 2 – возврат в исходное положение , на 3-4 – повтор.

Упражнение № 2. Исходное положение – спиной к стене. На 1,2,3 – пытаемся коснуться поясницей стены, не отрывая пятки, таз и лопатки от неё. На 4 – возврат на в исходное положение.

Упражнение № 3. Исходное положение – стоя. На 1- наклон вперёд, обхватываем руками колени, на 2-3 – пружинные наклоны вперёд, стремясь лбом дотронуться до коленей, на 4 – возврат в исходное положение.

Упражнение № 4. Исходное положение – лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

Упражнение № 5. «Уголок» в положении сидя.

Упражнение № 6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в I позиции. Развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед.

Комплекс 3.

Упражнения на дыхание.

Занятия хореографией требуют большого физического напряжения от учащегося. Организм должен научиться переносить утомление, закаляясь в процессе постепенного увеличения нагрузки. Одно из главных условий для выполнения длительной физической работы без заметного утомления - это правильное дыхание. Глубокое и ритмичное дыхание необходимо танцовщику, расходующему на сцене огромное количество энергии, прежде всего для того, чтобы свободно и без излишнего напряжения, на высоком техническом и эмоциональном уровне выполнить свою программу. Когда легкие требуют воздуха, надо дать им возможность получить его в нужном объеме.

На занятиях есть возможность приучить детей делать спокойные вдохи и выдохи, причем таким образом, чтобы вдох приходился на момент размаха, а выдох на момент напряжения. Добиваться равномерности дыхания следует с первого дня занятий, так как на этом этапе обучения дети, сталкиваясь с силовыми упражнениями, испытывают напряжения и способны сбить ритм дыхания.

Чтобы избежать этих не желательных последствий, чтобы дыхание всегда было свободным и выносливым, необходимо научить детей выполнению определенных правил. Вдох делать через нос, выдох - через рот.

Комплекс 4.

Упражнения со скакалкой.

Скакалка - это предмет, используемый преимущественно для прыжковых упражнений. С помощью упражнений со скакалкой прекрасно развиваются мышцы ног, совершенствуется координация движений. Высокая интенсивность этих упражнений позволяет эффективно использовать их для развития выносливости. Упражнения со скакалкой могут применяться в виде разминочных комплексов в подготовительной части урока. Они эмоциональны, интенсивны, с их помощью занимающиеся приобретают жизненно необходимые навыки. Скакалка может использоваться, во-первых, по типу использования гимнастической палки. В этом случае упражнения могут включать всевозможные выкруты, фиксацию положений рук при наклонах, выпадах, приседах и т.д. Во-вторых, и это наиболее типичный вариант, скакалку используют для прыжков при ее вращении. Эти упражнения могут выполняться по одному, вдвоем. В прыжках со скакалкой главное - уметь ее правильно вращать и совмещать момент опускания скакалки с выпрыгиванием. Быстрые вращения выполняются кистью, замедленные - всей рукой. Тело в полете

должно быть подтянуто, носки вытянуты. Толчок энергичный и короткий с предварительным полуприседанием, приземление мягкое в полуприседание с перекатом с носков на всю стопу. После освоения прыжков с вращением скакалки вперед переходят к вращению назад, а затем усложняют упражнение двойным и окрестным вращением.

Тема 4.12. Сложные комбинации

Теория (1 час).

Беседа «Что такое статические упражнения?»

Это положения туловища и конечностей, при которых не происходит их перемещение, но идет нагрузка на мышцы. Такой режим работы еще называют изометрическим. «Он включает в себя упражнения, при которых мы на некоторое время фиксируем тело в определенной позе и держим ее без движения,

Практика (3 часа).

Выполнение сложных комбинаций: статичных, на динамику, комбинированных.

- Планка: принимаем положение упора лежа с опорой на предплечья и носки стоп. Держим корпус прямым и не двигаемся.
- Приседания: ставим ступни на ширине плеч, опускаемся в присед до угла в 90 градусов в коленях и держим эту позицию.
- Стульчик: принимаем такое же положение, как в пункте выше, только спиной от копчика до плеч упираемся в стену.
- Выпады: делаем шаг вперед или вбок, переносим вес на согнутую конечность и аналогично приседам удерживаем себя в нижней точке.
- Уголок сидя на полу: с прямой спиной поднимаем ноги под углом 45 градусов к полу (половина прямого угла), а руками тянемся вперед параллельно коврику. Начинающим можно лежать на полу, приподняв только голову и плечи.
- Лодочка: лежа на животе, поднимаем руки и ноги вверх, стараясь оторвать от коврика грудь и бедра.
- Стол: встаем на ладони и колени на четвереньки и вытягиваем верхнюю и противоположную нижнюю конечности параллельно полу. Потом выполняем в другую сторону и др.

Тема 4.13. Комбинированные комбинации. Текущий контроль

Теория (1 час).

Беседа «Что такое динамика в танце?»

Практика (3 часа).

Выполнение комбинированных комбинаций: статичных, на динамику, комбинированных. Текущий контроль

Тема 4.14. Этюды

Теория (1 час).

Беседа «Что такое танцевальный этюд?»

Танцевальным этюдом называется маленькое танцевальное произведение, которое имеет законченную форму.

Практика (3 часа).

Выполнение этюдов по заданию педагога.

Тема 4.15. Этюды на спортивную тему

Теория (1 час).

Беседа «Что такое танцевально-спортивный этюд?»

Практика (3 часа).

Выполнение этюдов на спортивную тему. Темы предлагает педагог («Баскетбол», «Теннис» и др.).

Тема 4.16. Этюды на пластику

Теория (1 час).

Беседа «Что такое пластический этюд?»

Практика (3 часа).

Выполнение этюдов на пластику.

Тема 4.17. Этюды street

Теория (1 час).

Беседа «Особенности исполнения этюдов street?». Импровизация как один из способов исполнения этюдов street.

Практика (3 часа).

Выполнение этюдов на тему street.

Тема 4.18. Этюды на заданную тему

Теория (1 час).

Беседа «Импровизация в танце».. Импровизация в танце — это умение двигаться без заученных в порядке движений, без схем и комбинаций.

Практика (3 часа).

Выполнение упражнений на импровизацию:

- Медленное движение.
- «Следуй за мной».
- Чтение книги и др.

Выполнение этюдов на свободную тему с импровизацией.

Тема 4.19. «Мой выбор». Хореография как искусство танца. Уникальность профессии «хореограф»

Теория (2 часа).

Хореография как искусство танца. Уникальность профессии «хореограф». Описание деятельности.

Тема 4.20. Итоговое занятие. «Спортивный танец». Творческое задание. Промежуточная аттестация. (4 часа).

Теория (1 час).

Беседа «Роль творчества в нашей жизни».

Практика (3 часа).

Исполнение танцевальных этюдов с элементами классического и спортивного танца. Промежуточная аттестация.

2.4.Учебный план модуля «Вселенная хореографии. Юниоры» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии»

Предмет: «Хореография»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. Введение (2ч.)**	**2**	**2**		
1.1	Введение в программу. «Мой Дворец». Инструктаж по технике безопасности	2	2		
2.	**Раздел 2. Классический танец (39ч.)**	**32**	**6**	**26**	
2.1	Распределение точек. Позы классического танца	2	1	1	
2.2	Croisee	2	1	1	
2.3	Croisee первая позиция	2		2	
2.4	Croisee третья позиция	2		2	
2.5	Croisee пятая позиция	2		2	
2.6	Effassee	2	1	1	
2.7	Effassee первая позиция	2		2	
2.8	Effassee третья позиция	2		2	
2.9	Effassee пятая позиция	2		2	
2.10	Большая поза efassee	2	1	1	
2.11	Большая поза efassee первая позиция	2		2	
2.12	Большая поза efassee третья позиция	2		2	
2.13	Большая поза efassee пятая позиция	2		2	
2.14	Ecartee	2	1	1	
2.15	Большая поза ecartee	**2**	**1**	**1**	
2.16	Поза arabesque. Обобщающее занятие по разделу «Классический танец». Текущий контроль.	2		2	Контрольное занятие
3.	**Раздел 3. Спортивный танец (72ч.)**	72	13	59	
3.1	Развивающие упражнения	2	1	1	
3.2	Комбинации рок-н-ролла	2	1	1	
3.3	Сочетания движений в рок-н-ролле	2	1	1	
3.4	Различные сочетания движений в медленном темпе	2		2	
3.5	Различные сочетания движений в среднем темпе	2		2	
3.6	Различные сочетания движений в дуэте	2		2	
3.7	Различные сочетания движений в малой группе	2		2	
3.8	Различные сочетания движений в большая группа	2		2	
3.9	Спецэлементы в рок-н-ролле	2	1	1	
3.10	Спецэлементы в медленном темпе	2		2	
3.11	Спецэлементы в среднем темпе	2		2	
3.12	Спецэлементы в дуэте	2		2	
3.13	Спецэлементы в малой группе	2		2	
3.14	Спецэлементы в большой группе	2		2	
3.15	Поддержки	2	1	1	
3.16	Latino sport	2	1	1	
3.17	Основной шаг - кик	2	1	1	
3.18	Подготовительные движения	2	1	1	
3.19	Основной шаг	2		2	
3.20	Переходы	2		2	
3.21	Переходы на месте	2		2	
3.22	Переходы вперед	2		2	
3.23	Переходы назад	2		2	
3.24	Шаги вперед	2		2	

3.25	Шаги назад	2		2	
3.26	Переходы влево	2		2	
3.27	Переходы вправо	2		2	
3.28	Сочетание шагов	2		2	
3.29	Сочетание переходов	2		2	
3.30	Сочетание шагов и переходов	2	1	1	
3.31	Шассе	2		2	
3.32	Полуповорот	2		2	
3.33	Повороты вправо	2		2	
3.34	Движения рук	2	1	1	
3.35	Сочетание движений	2	1	1	
3.36	Переходы и сочетания. Обобщающее занятие по разделу «Спортивный танец». Текущий контроль.	2	1	1	Контрольное занятие
4.	**Раздел 4. Джаз-модерн танец (38ч.)**	**42**	**15**	**27**	
4.1	Истоки джаза	2	2		
4.2	Становление джаз-танца	2	2		
4.3	Джаз-танец	3	1	2	
4.4	Позиции ног в положении «стоя»	2		2	
4.5	Позиции ног в положении «сидя»	2		2	
4.6	Flex	3	1	2	
4.7	Перевод рук в различные позиции и положения	3	1	2	
4.8	Методика изучения isolation на различные levels	3	1	2	
4.9	Плечи (назад, вперёд в сторону)	3	1	2	
4.10	Верх корпуса (стоя)	5	1	4	
4.11	Pelvis (в полуприседании)	3	1	2	
4.12	Pelvis (в приседании)	2		2	
4.13	Ноги (стоя)	2		2	
4.14	Ноги (сидя)	2		2	
4.15	Истоки джаз-модерна танца	2	2		
4.16	Становление джаз-модерн танца	2	1	1	
4.17	«Мой выбор». Профессия «хореограф».	2	2		
4.18	Итоговое занятие. «Джаз-модерн танец». Промежуточная аттестация	2		2	Контрольное занятие
	Всего часов:	**148**	**35**	**113**	

2.5. Содержание учебного плана образовательного модуля «Вселенная хореографии. Юниоры»

Раздел 1. Введение

Тема 1.1. Введение в программу. «Мой Дворец». Инструктаж по технике безопасности (2 часа).

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце и его традициях. Посещение музея истории Дворца. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Классический танец

Тема 2.1. Распределение точек. Позы классического танца

Теория (1 час).

Описание положения эпольман (épaulement, от фр. épaule — плечо) — положение корпуса, при котором фигура развёрнута вполоборота к зрителю, голова повёрнута к плечу, выдвинутому вперёд. Epaulement croisée и epaulement effacé являются исходным положением при образовании основных поз классического танца, а также при исполнении большинства танцевальных па.

Практика (1 час).

Изучение положения epaulement. Позы классического танца.

Тема 2.2. Croisee

Теория (1 час).

Беседа «Движение классического танца «croisee».

Croisee вперед. Исх.п. - V поз epaulement croisee, пр.н. впереди, голова повернута направо, руки в подготовительном положении. Муз. размер: 4/4, ¾. Руки поднимаются в I позицию, голову слегка склонить к левому плечу, взгляд направить на кисти рук. Положение сохраняется. Правую ногу отвести вперед на вытянутый носок, одновременно левую руку поднять в III позицию, правую руку отвести на II поз. рук, голову повернуть направо, взгляд следует за пр.р., верхнюю часть корпуса

слегка отклонить назад. Положение сохраняется. Далее лев.р. опускается на II поз., через положение кистей allongee опускаются в подготовительное положение, одновременно пр.н. закрывается в V поз. вперед, корпус выпрямляется. Позы исполняются на один такт 4/4 (каждое положение соответствует одной четверти). На 2/4 – на 2 такта, на ¾ - на 1 такт.

Croisee назад. Исх.п. сохраняется. Из V поз.лев.н. отводится назад на вытянутый носок, одновременно руки через I поз. – лев. Поднимается в III поз, правая на II поз, голова поворачивается направо, центр тяжести передается на опорную ногу. Положение головы и рук, как для позы croisee вперед.

Практика (1 час).

Отработка движений. Croisee вперед. Croisee назад. Preparation- две четверти или один такт. Руки в подготовительном положении. Поворот головы к правому плечу (к точке 2).

Тема 2.3 Croisee первая позиция

Практика (2 часа).

Croisee вперед. Croisee назад. Preparation - две четверти или один такт. Руки в подготовительном положении. Поворот головы к правому плечу (к точке 2).

Тема 2.4. Croisee третья позиция

Практика (2 часа).

Croisee вперед. Croisee назад. Preparation - две четверти или один такт. Руки в подготовительном положении. Поворот головы к правому плечу (к точке 2).

Тема 2.5. Croisee пятая позиция

Практика (2 часа).

Croisee вперед. Croisee назад. Preparation - две четверти или один такт. Epaulement croisee- 5 позиция ног, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Поворот головы к правому плечу (к точке 2).

Тема 2.6. Effassee

Теория (1 час).

Беседа «Движение классического танца «effasee».

Effacee вперед. Исх.п. – V поз.в.т. 2 плана класса, пр.н. впереди, рука в подготовительном положении, голова налево. Пр.н. отвести вперед на вытянутый носок, руки через I позицию – левая поднимается в III позицию, правая открывается на II позицию. В момент, когда руки находятся в I позиции, голова слегка наклонена к правому плечу, взгляд направлен на кисти, одновременно при открывании рук в III и II позицию голова поворачивается налево, взгляд направлен чуть выше локтя. Корпус от талии слегка откинут назад.

Effacee назад. Исх.п. сохраняется. Из V поз.лев.н. отвести назад на вытянутый носок. Руки через I поз. – лев.р. поднять в III поз, пр.р. открыть во II поз, голову повернуть
налево взгляд направлен выше локтя левой руки, корпус слегка наклонить вперед.

Практика (1 час).

Отработка движений effasee вперед, effasee назад. Preparation - две четверти или один такт. Руки в подготовительном положении, поворот головы к левому плечу (к точке 8).

Тема 2.7. Effassee первая позиция

Практика (2 часа).

Effasee вперед. Effasee назад. Preparation - две четверти или один такт. Руки в подготовительном положении, поворот головы к левому плечу (к точке 8).

Тема 2.8. Effassee третья позиция

Практика (2 часа).

Effasee вперед. Effasee назад. Preparation - две четверти или один такт. Руки в подготовительном положении, поворот головы к левому плечу (к точке 8).

Тема 2.9. Effassee пятая позиция

Практика (2 часа).

Effasee вперед. Effasee назад. Preparation - две четверти или один такт . Epaulement effasee - 5 позиция ног, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы к левому плечу (к точке 8).

Тема 2.10. Большая поза efassee

Теория (1 час).

Позы классического танца. Понятие «большая поза». Большая поза effasee назад, исполняемая с battement releve lent. Preparation - две четверти или один такт.

Практика (1 час).

Выполнение движений:

1.Исходное положение épaulement effacée правая нога впереди (корпус — во вторую точку класса), руки в подготовительной позиции, голова повёрнута налево.

Руки в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к правому плечу. Взгляд в кисть левой руки.

2. Правая нога выполняет Battement tendu во вторую точку класса.

Левая рука в третью позицию, правая рука во вторую позицию. Плечи слегка отклоняются назад.

Голова налево.

3. Левая рука опускается во вторую позицию. Плечи возвращаются в положение прямо.

4.Правая нога по принципу Battement tendu закрывается в пятую позицию.

Руки закрываются в подготовительную позицию.

Голова налево. Взгляд, проводив левую руку до половины движения, возвращается вдоль плеча.

Тема 2.11. Большая поза efassee первая позиция (2 часа).

Практика (2 часа).

Выполнение движения Preparation - две четверти или один такт.

Тема 2.12. Большая поза efassee третья позиция (2 часа).

Практика (2 часа).

Большая поза effasee назад, исполняемая с battement developpe.

Тема 2.13. Большая поза efassee пятая позиция (2 часа).

Практика (2 часа).

Выполнение движений. Preparation - две четверти или один такт.

Тема 2.14. Ecartee

Теория (1 час).

Поза «ecartee».

Поза ecartee вперед. Встать в V позицию epaulement croise, правая нога и правое плечо впереди, голова повернута направо, руки в подготовительном положении. Фигура расположена как бы по диагонали к зрителю. Правую ногу вынуть в сторону на 90° в точку 2 плана класса, одновременно правую руку через I позицию поднять в III позицию, левую на II. В момент поднимания рук в I позицию голову слегка склонить налево, взгляд направить на кисти. Во время открывания рук голову повернуть направо, взгляд направить выше локтя правой руки, корпус отклонить в сторону от поднятой ноги, сохраняя развернутое по диагонали положение фигуры (исходное положение epaulement croise усиливается). В результате отклонения корпуса плечи принимают наклонное положение (правое плечо выше левого), но опущены и независимо от наклона находятся на одном уровне. Левая рука в соответствии с наклоном корпуса опущена, но сохраняет II позицию, правая на III позиции (впереди головы).В позе ecartee опорную ногу следует держать выворотно, бедро работающей ноги предельно развернуто, подтянуто к боку. Заканчивая позу в исходное положение, следует правую руку опустить на II позицию и одновременно с левой рукой, оставшейся на II, повернуть кисти ладонями вниз. Руки образуют одну прямую линию, корпус остается отклоненным. Во время опускания правой руки взгляд переводится на кисть и следует за ее движением до II позиции. Затем одновременно руки опускаются в подготовительное положение, нога в V позицию вперед, корпус выпрямляется, голова повернута направо.

Поза ecartee назад. Исходное положение - V позиция, правая нога впереди. Правая нога вынимается в сторону на 90° в точку 4 плана класса; правая рука - в III позиции, левая на II. В момент вынимания ноги и открывания рук вся фигура поворачивается по диагонали из точки 8 в точку 4.

В позе ecartee назад то же, что и в позе ecartee вперед, отклонение корпуса, положение рук и плеч; разница заключается в небольшом перегибе корпуса назад, голова повернута в сторону руки, находящейся на II позиции, взгляд направлен на кисть.

При возвращении в исходное положение, в момент опускания правой руки из III позиции на II голова повернута налево. Затем одновременно руки опускаются в подготовительное положение, нога в V позицию назад, корпус выпрямляется.

Практика (1 час).

Поза ecartee вперед с открытой на носок ногой. Поза ecartee назад. Preparation - две четверти или один такт.

Тема 2.15. Большая поза ecartee

Теория (1 час).

Беседа «Техника выполнения большой позы ecartee».

Практика (1 час).

Большая поза ecartee вперед с подъемом ноги на 90 град., исполняемая с battement releve lent. Большая поза ecartee назад, исполняемая с battement releve lent. Preparation - две четверти или один такт. Большая поза ecartee вперед, исполняемая с attement devloppe. Preparation - две четверти или один такт. Большая поза ecartee назад, исполняемая с battement developpe. Preparation - две четверти или один такт.

Тема 2.16. Поза arabesque. Обобщающее занятие по разделу «Классический танец». Текущий контроль.

Практика (2 часа).

Первый arabesque без отрыва ноги от пола. Первый arabesque с подъемом ноги на 90 град. (большая поза) Preparation - две четверти или один такт. Второй arabesque без отрыва ноги от пола. Preparation - две четверти или один такт. Второй arabesque с подъемом ноги на 90 град. (большая поза).Preparation - две четверти или один такт.

Третий arabesque без отрыва ноги от пола. Поза третьего arabesque изучается и чаще всего исполняется в epaulement croise. Preparation - две четверти или один такт. Третий arabesque с подъемом ноги на 90 град. (большая поза). Preparation - один такт.

Выполнение изученных в разделе движений. Текущий контроль.

Раздел 3. Спортивный танец (72ч.)

Тема 3.1. Развивающие упражнения

Теория (1 час).

Беседа «Техника выполнения упражнений в движении». Развивающие упражнения

Практика (1 час).

Выполнение упражнений со сменой ритма и с использованием дополнений в переходах.

1. Ходьба – на носках, на внутренних и наружных краях стопы – с переходом на медленный бег до 2 мин.

Принимаем исходное положение «ноги вместе, руки вдоль туловища».

2. На счет 1-4 делаем четыре шага на носках, руки дугами вперед – вверх – энергично потянуться, напрягая все мышцы тела; на счет 5-8 – четыре обычных шага, расслабляясь, руки дугами наружу вниз (повторить 6 – 8 раз).

3. На счет 1-2 делаем два шага, правая рука вверх, левая вниз, кисти сжать в кулаки, два рывка прямыми руками назад; на счет 3-4 - руки перед грудью, раскрывая кисти, и на два шага два рывка локтями назад; на счет 5–8 – то же, меняя положение рук (повторить 6 – 8 раз).

4. На 1 – шаг левой ногой, руки в стороны, ладонями кверху; 2-3 - приставляя прямую ногу, два пружинящих наклона, касаясь ладонями носков; 4 – и. п. То же с правой ноги (повторить 10 – 12 раз).

5. На 1 – согнуть правую ногу вперед; 2 – разгибая правую вниз – назад, равновесие на левой с небольшим наклоном вперед, руки произвольно; 3 – выпрямляясь, согнуть правую вперед; 4 – шаг правой вперед; 5-8 - то же левой ногой (повторить 6 – 8 раз).
6. Принимаем исходное положение «стоя на месте». Делаем движения согнутыми в локтях руками вперед – назад, сначала в медленном, затем в быстром темпе (2 – 4 серии с короткими паузами для отдыха, расслабляя мышцы рук в плечевом поясе).
7. Исходное положение «руки в стороны». На счет 1 делаем мах левой ногой повыше, руки вперед, хлопок ладонями под ногой. На счет 2 – шаг левой, руки в стороны; на 3-4 - то же правой ногой (повторить 12 – 16 раз).
8. Выполняем прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед, положение рук произвольное (2 -3 по 20 – 30 м, в паузах и после прыжков ходьба).

Тема 3.2. Комбинации рок-н-ролла

Теория (1 час).

Беседа «Рок-н-рол: история, стили и особенности танца».

Практика (1 час).

Отработка движений танца «рок-н-ролл»: формирование умения координировать танцевальные движения с музыкой, выполнять танцевальные движения с эмоциональной окраской. Включение учебных элементов в различных сочетаниях. Выполнение комбинаций в медленном и среднем темпе.

Тема 3.3. Сочетания движений в рок-н-ролле

Теория (1 час).

Беседа «Сочетание движений в рок-н-ролле».

Практика (1 час).

Выполнение комбинаций с включением учебных элементов в различных сочетаниях ритма и направлений.

Тема 3.4. Различные сочетания движений в медленном темпе

Практика (2 часа).

Выполнение комбинаций с включением учебных элементов в различные сочетания ритма и направлений.

Тема 3.5. Различные сочетания движений в среднем темпе

Практика (2 часа).

Выполнение комбинаций с включением учебных элементов в различные сочетания ритма и направлений.

Тема 3.6. Различные сочетания движений в дуэте

Практика (2 часа).

Исполнение комбинаций дуэтом, добиваются синхронности и четкости исполнения. Главное требование правильность и одинаковость исполнения.

Тема 3.7. Различные сочетания движений в малой группе

Практика (2 часа).

Исполнение комбинаций с синхронностью и четкостью исполнения. Основное требование: правильность и одинаковость исполнения.

Тема 3.8. Различные сочетания движений в большой группе

Практика (2 часа).

Исполнение комбинаций с синхронностью и четкостью исполнения. Основное требование: правильность и одинаковость исполнения.

Тема 3.9. Спецэлементы в рок-н-ролле

Теория (1 час).

Беседа «Спецэлементы в рок-н-ролле». Рок-н-ролл как постановочная программа, сочетающая базовую рок-н-ролльную технику, танцевальные движения под ритмичную музыку с хореографическими и акробатическими элементами.

Практика (1 час).

Включение в комбинации спецэлементов, которые исполняются в дуэте с поддержкой. Исполнение комбинаций.

Тема 3.10. Спецэлементы в медленном темпе

Практика (2 часа).

Исполнение комбинаций с включением учебных элементов в различных сочетаниях ритма и направлений.

Тема 3.11. Спецэлементы в среднем темпе

Практика (2 часа).

Исполнение комбинаций с включением учебных элементов в различных сочетаниях ритма и направлений.

Тема 3.12. Спецэлементы в дуэте

Практика (2 часа).

Исполнение комбинаций дуэтом с синхронностью и четкостью исполнения. Главное требование: правильность и одинаковость исполнения.

Тема 3.13. Спецэлементы в малой группе

Практика (2 часа).

Исполнение комбинаций с синхронностью и четкостью исполнения. Основное требование: правильность и одинаковость исполнения

Тема 3.14. Спецэлементы в большой группе

Практика (2 часа).

Исполнение комбинаций с синхронностью и четкостью исполнения. Основное требование: правильность и одинаковость исполнения.

Тема 3.15. Поддержки

Теория (1 час).

Беседа «Что такое танцевальная поддержка?»

Практика (1 час).

Исполнение комбинаций с включением подлержек, которые исполняются в дуэте со страховкой.

Тема 3.16. Latino sport

Теория (1 час).

Беседа «Какие танцы входят в латино?»

Латина (latina) – это микс элементов классической латиноамериканской танцевальной школы и латиноамериканских социальных танцев (бачата, мамбо, меренге, реггетон, сальса, танго и др.).
Практика (1 час).
Выполнение подготовительных движений latino sport.
Тема 3.17. Основной шаг - кик
Теория (1 час).
Беседа «Кик» - элемент танца». Танцевальное движение "Кик" – это акцентированный резкий и быстрый бросок ноги от колена (мах голени), с выпрямлением ноги. Движение «Кик - это не только резкий выброс голени от согнутого колена , а также обязательно резкое возвратное движение ноги к себе.
Практика (1 час).
Выполнение движения «Кик» в медленном и среднем темпе.
Тема 3.18. Подготовительные движения
Теория (1 час).
Беседа «Подготовительное движение» как предопределяющее развитие следующих элементов в танце»
Практика (1 час).
Выполнение подготовительных движений в медленном и среднем темпе.
Тема 3.19. Основной шаг
Практика (2 часа).
Выполнение основного шага в медленном и среднем темпе как основы, на которой базируются все элементы данного направления.
Тема 3.20. Переходы
Практика (2 часа).
Выполнение переходов по двое, по трое, малыми группами, со сменой ритма и со сменой направлений в зале.
Тема 3.21. Переходы на месте
Практика (2 часа).
Выполнение в танце переходов по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма.
Тема 3.22. Переходы вперед
Практика (2 часа).
Выполнение в танце переходов по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма.
Тема 3.23. Переходы назад
Практика (2 часа).
Выполнение в танце переходов по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма.
Тема 3.24. Шаги вперед
Практика (2 часа).
Выполнение в танце переходов по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма.

Тема 3.25. Шаги назад
Практика (2 часа).
Выполнение переходов в танце по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма.
Тема 3.26. Переходы влево
Практика (2 часа).
Выполнение переходов влево в танце по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма.
Тема 3.27. Переходы вправо
Практика (2 часа).
Выполнение переходов вправо в танце по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма.
Тема 3.28. Сочетание шагов
Практика (2 часа).
Выполнение сочетания шагов в танце по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма.
Тема 3.29. Сочетание переходов
Практика (2 часа).
Выполнение переходов в танце по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма.
Тема 3.30. Сочетание шагов и переходов
Теория (1 час).
Беседа «Техника сочетания шагов и переходов в танце».
Практика (1 час).
Выполнение сочетания шагов и переходов в танце по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма.
Тема 3.31. Шассе
Практика (2 часа).
Выполнение в медленном и среднем темпе. танцевального движения шассе - скользящего шага, являющегося элементом классического и некоторых бальных танцев
Тема 3.32. Полуповорот
Практика (2 часа).
Выполнение движения «полуповорот» в медленном и среднем темпе.
Тема 3.33. Повороты вправо
Практика (2 часа).
Выполнение поворотов вправо в медленном и среднем темпе.
Тема 3.34. Движения рук
Теория (1 час).
Беседа «Особенности исполнения движений руками».
Практика (1 час).
Выполнение движений руками в медленном и среднем темпе.
Тема 3.35. Сочетание движений

Теория (1 час).
Беседа «Техника сочетаний движений».
Практика (1 час).
Выполнение сочетания движений в медленном и среднем темпе.
Тема 3.36. Переходы и сочетания. Обобщающее занятие по разделу «Спортивный танец». Текущий контроль. (2 часа)
Практика (2 часа).
Выполнение танцевальных переходов по двое, по трое, малыми группами со сменой ритма. Текущий контроль.

Раздел 4. Джаз-модерн танец (42 часа)
Тема 4.1. Истоки джаза
Теория (2 часа).
Искусство американских негров. Гибридная природа джаза. Танец-ведущая область традиционного искусства Африки. Типичные особенности африканского танца.
Тема 4.2. Становление джаз-танца
Теория (2 часа).
Рождение джаза. Мировое распространение джаз танца. Первый учебник по джаз танцу.
Тема 4.3. Джаз-танец
Теория (1 час).
Общее между джаз-танцем и танцем-модерн. Существенное отличие джаз танца и классического танца.
Практика (2 часа).
Особенности пластики, стиля и манеры исполнения джаз танца. Терминология. Синтез различных систем современной хореографии.
Тема 4.4. Позиции ног в положении «стоя»
Практика (2 часа).
Позиции ног в положении «стоя» выполняются на середине зала.
Тема 4.5. Позиции ног в положении «сидя»
Практика (2 часа).
Позиции ног в положении «сидя» выполняются на середине зала.
Тема 4.6. Flex
Теория (1 час).
Беседа «Джазовое направления в танце». Flex как стиль уличного танца
Практика (2 часа).
Отработка движений в стиле Flex в медленном и среднем темпе.
Тема 4.7. Перевод рук в различные позиции и положения
Теория (1 час).
Беседа «Техника перевода рук в различные позиции и положения»
Практика (2 часа).
Отработка движений по переводу рук в различные позиции и положения в медленном и среднем темпе.

Тема 4.8 Методика изучения isolation на различные levels
Теория (1 час).
Беседа «Изоляция как способ развития координации и подготовки к вращениям.
Практика (2 часа).
Выполнение упражнений на изоляцию:
Попробуйте упражнение на изоляцию на базе техники из бального танца.
Сначала условно разделим тело на четыре блока:
Верхний — от плеч до нижних ребер.
Нижний — от ребер до таза.
Нижний общий — от ребер до стоп.
Голова.
Ставим ноги на ширине плеч, стопы открытые. Важно поставит каблук (или пяточную часть обуви) четко под крестец, чтобы ощутить его на пятках.
Руки сгибаем в локтях и располагаем перед собой ладонями к себе на уровне груди.
Фиксируем бедра и голову.
Начинаем вращать (скручивать) только верхний блок. Задача — от левого до правого локтя удерживать прямую линию и «вращать» ее вправо-влево относительно позвоночника.
Когда изоляция получается — усложняем и увеличиваем скорость.
Тема 4.9. Плечи (назад, вперёд в сторону)
Теория (1 час).
Беседа «Техника работы плеч»
Практика (2 часа).
Отработка движений плечами: подъём одного или двух плеч вверх, движений плеч вперед-назад, twist плеч (резкая смена направления движения), шейк плеч (потряхивающее волнообразное движение расслабленным плечевым поясом) и др.
Плечи (стоя и сидя, параллелизм):
1. Accents (вверх, вниз, вперед, назад);
2. Полукруг;
3. Круг.
Тема 4.10. Верх корпуса (стоя)
Теория (1 час).
Беседа «Техника выполнения основных движений корпуса в положении стоя»
Практика (4 часа).
Отработка основных движений верха корпуса в положении стоя.
1. Bend и bounce (вперед, в сторону, назад);
2. Side stretch;
3. Deep body bend;
4. «Table top» (вперед, в сторону);
5. Twist – «table top»;
6. Простой круг через «table top» и deep bend;
7. Body bend demi-plié с последующим stretch;
8. Relax.

Тема 4.11. Pelvis (в полуприседании)
Теория (1 час).
Беседа «Техника исполнения «pelvis».
Практика (4 часа).
Изучение isolation pelvis в (полуприседании):
Медленные isolation (вперед, назад, в сторону);
Accents (вперед, назад, в сторону);
Hipcross (с возвращением в центр);
Полукруг;
Круг;
Hip lift;
Soul hiplift.
Тема 4.12. Pelvis (в приседании)
Теория (1 час).
Беседа «Техника исполнения Pelvis (в приседании)»
Практика (2 часа).
Исполнение Pelvis (в приседании).
Тема 4.13. Ноги (стоя)
Практика (2 часа).
Отработка движений:
Изучение isolation ног (стоя):
Knee raise;
Battements tendus и point-flex;
Isolation пальцев;
Круги стопы;
Knee taise с наклоном верха корпуса вперед;
Kick ballchange.
Тема 4.14. Ноги (сидя)
Практика (2 часа).
Отработка движений:
Point flex стопы;
Изоляция пальцев;
Круги стопы;
Круги от колена;
Сгибание колена и flex по I и I аут-позициям.
Point flex стопы;
Изоляция пальцев;
Круги стопы;
Круги от колена;
Сгибание колена и flex по I и II аут-позициям.
Тема 4.15. Истоки джаз-модерна танца
Теория (2 часа).

Беседа «Джаз модерн танец. Техника. Ведущие представители стиля». Просмотр видеоматериала по теме.
Тема 4.16. Становление джаз - модерн танца
Теория (1 час).
Понятие «прогрессивный базовый ход в джаз - танце».
Практика (1 час).
Выполняются прогрессивные базовые ходы джаз танца.
Тема 4.17. «Мой выбор». Профессия «хореограф»
Теория (2 часа).
История возникновения профессии. Основная задача хореографа. Виды и сфера деятельн8сти.
Тема 4.17. Итоговое занятие. «Джаз-модерн танец». Промежуточная аттестация.
Практика (2 часа).
Исполнение танцевальных композиций. Промежуточная аттестация.

2.6. Учебный план модуля «Вселенная хореографии. Молодёжь» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии»

Предмет: «Хореография»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1	**Раздел 1. Введение (2ч.)**	2	2		
1.1	Введение в программу. «Мой Дворец». Инструктаж по технике безопасности	2	2		
2	**Раздел 2. Классический танец (34ч.)**	34	5	29	
2.1	Port de bras	2	1	1	
2.2	Первая форма port de bras	2		2	
2.3	Port de bras по первой позиции	2		2	
2.4	Port de bras по пятой позиции	2		2	
2.5	Вторая форма port de bras	2		2	
2.6	Вторая форма port de bras по первой позиции	2		2	

2.7	Вторая форма port de bras по пятой позиции	2		2	
2.8	Третья форма port de bras	2		2	
2.9	Третья форма port de bras по первой позиции	2		2	
2.10	Третья форма port de bras по пятой позиции	2		2	
2.11	Четвёртая форма port de bras	2		2	
2.12	Четвёртая форма port de bras по первой позиции	2		2	
2.13	Четвёртая форма port de bras по пятой позиции	2		2	
2.14	Temps lie par terre	2	1	1	
2.15	Pas de bourree de cote	2	1	1	
2.16	Temps lie par terre на середине	2	1	1	
2.17	Перегибы. Обобщающее занятие по разделу «Классический танец». Текущий контроль.	2	1	1	Контрольное занятие
3	**Раздел 3. Спортивный танец (70ч.)**	**70**	**9**	**61**	
3.1	Учебные комбинации рок-н-ролла	2	1	1	
3.2	Различные сочетания движений	2	1	1	
3.3	Различные сочетания движений в медленном темпе	2		2	
3.4	Различные сочетания движений в среднем темпе	2		2	
3.5	Различные сочетания движений соло	2		2	
3.6	Различные сочетания движений в дуэте	2		2	
3.7	Различные сочетания движений в двойном дуэте	2		2	
3.8	Драйв	2	1	1	
3.9	Учебные комбинации Latino sport	2		2	
3.10	Учебные комбинации Latino sport соло	2		2	
3.11	Double	2	1	1	
3.12	Street	2	1	1	
3.13	Folk	2	1	1	

3.14	Рок-н-ролл в постановке	2		2	
3.15	Простой рисунок	2		2	
3.16	Цепочка	2		2	
3.17	Расчёска	2		2	
3.18	Звезда	2		2	
3.19	Исполнение учебных комбинаций по рисункам	2		2	
3.20	Этюд рок-н-ролла	2	1	1	
3.21	Сюжет игры в рок-н-ролле	2		2	
3.22	Сюжет игры в рок-н-ролле в медленном темпе	2		2	
3.23	Сюжет игры в рок-н-ролле в среднем темпе	2		2	
3.24	Сюжет игры в рок-н-ролле в быстром темпе	2		2	
3.25	Latino sport в постановке	2	1	1	
3.26	Простой рисунок Latino sport	2		2	
3.27	Исполнение учебных комбинаций по рисункам Latino sport. Текущий контроль	2		2	Контрольное занятие
3.28	Этюд latino sport	2		2	
3.29	Сюжет игры в Latino sport	2	1	1	
3.30	Сюжет игры в Latino sport в медленном темпе	2		2	
3.31	Сюжет игры в Latino sport в среднем темпе	2		2	
3.32	Сюжет игры в Latino sport в быстром темпе	2		2	
3.33	Сюжет в latino	2		2	
3.34	Карнавал	2		2	
3.35	Сюжет в latino «Карнавал». Обобщающее занятие по разделу «Спортивный танец». Текущий контроль.	2		2	
4	**Раздел 4. Джаз-модерн танец (42ч.)**	**42**	**16**	**26**	
4.1	Stretch	2	1	1	

4.2	Contract- release pelvis	2	1	1	
4.3	Swing balancoire	2	1	1	
4.4	Kick bellchange	2	1	1	
4.5	Мультипликация и джаз шаги	2	1	1	
4.6	Принцип передачи центра тяжести пришагах	2	1	1	
4.7	Особенности мультиплицированного движения	2	1	1	
4.8	Tap	2	1	1	
4.9	Beat	1		1	
4.10	Slam	2	1	1	
4.11	Ball beat	1		1	
4.12	Джаз ходы	2	1	1	
4.13	Flat jazz walk	2	1	1	
4.14	Bounce jazz walk	1		1	
4.15	Strut	2	1	1	
4.16	Brush step	1		1	
4.17	Prance jazz walk	1		1	
4.18	Специальные levels isolation	2	1	1	
4.19	Джаз бег и прыжки	1		1	
4.20	Hop	2	1	1	
4.21	Leap	1		1	
4.22	Jump	1		1	
4.23	Sissonne	1		1	
4.24	Комплекс стрейч	1		1	
4.25	«Мой выбор». Куда пойти учиться?	2	2		
4.26	Сольный комплекс. Обобщающее занятие по разделу «Джаз-модерн танец». Промежуточная аттестация.	2		2	Контрольное занятие
	Всего часов:	**148**	**33**	**115**	

2.7. Содержание учебного плана образовательного модуля «Вселенная хореографии. Молодёжь»

Раздел 1. Введение (2 часа)

Тема 1.1 Введение в программу. «Мой Дворец». Инструктаж по технике безопасности

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце и его традициях. Посещение музея истории Дворца. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Классический танец (34 часов)

Тема 2.1. Port de bras

Теория (1 час).

Беседа «Port de bras как определенная система движения рук в балетном танце».

Практика (1 час).

Порт де бра предполагает прохождение рук через основные балетные позиции, в определенном образно-геометрическом стиле (закруглённом - arondi, удлинённом - allongé) и в комбинации с поворотами, наклонами головы и корпуса танцора. Упражнения на усвоение позиции, развитие мягкости и плавности переходов из позиции в позицию, развитие координации движений, закрепление позиции рук.

Тема 2.2. Первая форма port de bras

Практика (2 часа).

Голова вскидывается слегка вверх, взгляд направлен в локоть правой руки. Руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается направо, затем руки опускаются в подготовительное положение. Взгляд сопровождает движение правой руки. В заключение голова занимает положение «прямо». Проучивание первой формы port de bras.

Тема 2.3. Port de bras по первой позиции

Практика (2 часа).

Обе руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд устремлен на ладонь правой руки. Руки поднимаются в III позицию, взгляд сопровождает движение кисти правой руки. Голова вскидывается слегка вверх, взгляд направлен в локоть правой руки. Проучивание первой формы port de bras по первой позиции в медленном темпе.

Тема 2.4. Первая форма port de bras по пятой позиции

Практика (2 часа).

При выполнии первой формы port de bras строго сохранятся 5-я позиция ног, подтянутость колен и бедер. Руки движутся плавно, поступательно свободно, но уверенно, корпус удерживается прямо с свободно опущенными и раскрытыми плечами. Голова удерживается, поворачивается и наклоняется легко, в едином

ритме с движением рук. Проучивание первой формы port de bras по пятой позиции в медленном темпе.

Тема 2.5. Вторая форма port de bras

Практика (2 часа).

Исполняется на 8 тактов по ¼. На 2 такта левая рука раскрывается во II позицию, голова поворачивается налево; На 2 такта правая рука поднимается в III позицию, левая рука опускается в завышенное подготовительное положение. Голова поворачивается направо – взгляд направлен в локоть правой руки. Проучивание второй формы port de bras.

Тема 2.6. Вторая форма port de bras по первой позиции

Практика (2 часа).

Сначала выполняется préparation : руки из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию, затем правая отводится во вторую позицию, левая одновременно поднимается в 3-ю. Корпус удерживается прямо. Проучивание второй формы port de bras по первой позиции в медленном темпе.

Тема 2.7. Вторая форма port de bras по пятой позиции

Практика (2 часа).

Позиция ног - 5-я, правая нога впереди, croisé. Сначала выполняется préparation : руки из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию, затем правая отводится во вторую позицию, левая одновременно поднимается в 3-ю. Корпус удерживается прямо. Проучивание второй формы port de bras по пятой позиции в медленном темпе.

Тема 2.8. Третья форма port de bras

Практика (2 часа).

Исполняется на 8 тактов по ¼. Одновременно с наклоном корпуса вперед обе руки опускаются в подготовительное положение. По мере выпрямления корпуса руки из I позиции поднимаются в III. При сохранении III позиции рук корпус перегибается назад. Проучивание третьей формы port de bras.

Тема 2.9. Третья форма port de bras по первой позиции

Практика (2 часа).

Голова во время поднимания рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти. Когда руки открываются из 1-ой позиции во 2-ю позицию, голова поворачивается к правому плечу. Проучивание третьей формы port de bras по первой позиции в медленном темпе.

Тема 2.10. Третья форма port de bras по пятой позиции

Практика (2 часа).

Позиция ног 5-я, правая впереди, croisé. Проучивание третьей формы port de bras по пятой позиции в медленном темпе.

Тема 2.11. Четвёртая форма port de bras

Практика (2 часа).

Обе кисти обращаются ладонями вниз. Корпус одновременно поворачивается влево с легким прогибом назад. Далее руки соединяются в I позиции, причем левая

проходит через подготовительное положение, и снова занимают исходные позиции. Проучивание четвёртой формы port de bras.

Тема 2.12. Четвёртая форма port de bras по первой позиции

Практика (2 часа).

Сначала выполняется préparation: руки из préparation поднимаются в 1-ю позицию, далее переводятся левая в 3-ю, правая во 2-ю. Корпус прямой, голова к правому плечу. Проучивание четвёртой формы port de bras по первой позиции в медленном темпе.

Тема 2.13.Четвёртая форма port de bras по пятой позиции

Практика (2 часа).

Позиция ног 5-я, правая впереди, croisé. Проучивание четвёртой формы port de bras по пятой позиции в медленном темпе.

Тема 2.14. Temps lie par terre

Теория (1 час).

Беседа «Temps lie par terre» как специальная комбинация движений». Temps lie par terre состоит из переходов с ноги на ногу скользящими шагами, которым соответствуют определенные port de bras. Кроме простейшей формы temps lie — par terre (внизу), существуют другие — усложнённые перегибами корпуса с подъёмом ноги на 90, турами (tours).

Практика (1 час).

Выполнение последовательности движений temps lie par terre. Развитие координации, танцевальности, выразительности поз, мягкости и плавности переходов рук.

Тема 2.15. Pas de bourree de cote

Теория (1 час).

Беседа «Техника исполнения pas de bourree de cote». Pas de bourrée [Па де бурэ] — переступание ног. Движение названо в честь старинного французского танца — Бурре. Pas de bourrée [Па де бурэ] бывает с переменой и без перемены ног, а также с поворотом (en tournant [ан турнан]). Переступание обычно сопровождается положением стопы Sur le cou-de-pied [Сюр де ку-де-пье] спереди или сзади. Движение делается максимально выворотно. Изучается лицом к станку, на музыкальный размер 4/4. Далее, исполняется на середине из положения Épaulement [Эпальман], на музыкальный размер 2/4 и 3/4.

Практика (1 час).

Отработка pas de bourree de cote. Развитие координации, техники, танцевальности.

Тема 2.16. Temps lie par terre на середине

Теория (1 час).

Беседа «Особенности выполнения temps lie par terre на середине». Temps lié [Тэм лие] — упражнение, которое объединяет ряд движений развивающих слитность переходов из одной позы в другую, а так же позволяет воспитать танцевально-артистическую манеру исполнения. Обычно это первое упражнение на середине класса, где обучающиеся исполняют слитную танцевальную форму. Существует два вида Temps lié [Тэм лие]: par terre [партер] (рабочая нога остается на полу) и на

90°(рабочая нога поднимается от пола на 90 и выше градусов), но возможно исполнение с поднятием рабочей ноги на 30-45° от пола. Данное упражнение комбинируется со многими другими. Например: temps lié [тэм лие] на 90 ° с медленным поворотом (tour lent [тур лян]), temps lié par terre [тэм лие партер] с перегибом корпуса, temps lié par terre [тэм лие партер] с вращением en dehors [ан деор] и en dedans [ан дедан], с прыжками и движениями на пальцах и полупальцах.
Temps lié [Тэм лие] состоит из двух частей. Первая часть: рабочая нога открывается вперед или назад (En dehors [Ан деор] и En dedans [Ан дедан]). Вторая часть: рабочая нога открывается в сторону. Все движения исполняются слитно. Изучается на музыкальный размер 4/4, возможно исполнение на 3/4 (каждая поза фиксируется на первую долю музыкального такта). Исходное положение: V позиция ног, épaulement croisée [эпальман круозе].
Практика (1 час).
Выполнение упражнения temps lie par terre на середине в усложнённом варианте.
Тема17. Перегибы. Обобщающее занятие по разделу «Классическийй танец». Текущий контроль. (2 часа)
Практика (2 часа).
Выполнение перегибов корпуса, в сторону и назад. Исполнение движений классического танца. Текущий контроль.
Раздел 3. Спортивный танец (70ч.)
Тема 3.1. Учебные комбинации рок-н-ролла
Теория (1 час).
История возникновения рок-н-ролла.

- Рок-н-ролл танец: идеальное сочетание движения и музыки.
- Особенности рок-н-ролл танца (Рок-н-ролл танец не имеет строгой структуры. Главное, чтобы движения были осуществлены на музыке и передавали ее энергетику. Танец предполагает активное использование ног и рук, а также поворотов и прыжков. Каждое движение должно соответствовать ритму музыки).
- Преимущества занятий рок-н-ролл танцем:

- физическая нагрузка. Рок-н-ролл танец — это прекрасная возможность улучшить свою физическую форму, укрепить мышцы, повысить выносливость и гибкость.
- коммуникация. Благодаря танцам можно общаться с людьми, находить новых друзей и развивать социальные навыки.
- стимуляция мозговой деятельности. Рок-н-ролл танец требует быстроты реакции, концентрации внимания и координацию движений. Это всё стимулирует мозг и помогает сохранить здоровье головного мозга.
- оптимизм и хорошее настроение. Рок-н-ролл танцоры всегда находятся в хорошем настроении. Занятия танцами помогают избавиться от стресса и улучшить настроение.

Практика (1 час).
Разучивание рок-н-ролл танца в медленном темпе.
Тема 3.2. Различные сочетания движений

Теория (1 час).
Понятие «базовый элемент» в спортивном танце.
Практика (1 час).
Использование базовых учебных элементов:
- основной шаг
- дуги (роллы)
- беговые шаги
- кросс-роллы
- шассе
- скрещенные шаги
- скользящие шаги
- широкий шаг

Тема 3.3. Различные сочетания движений в медленном темпе
Практика (2 часа).
Использование базовых учебных элементов спортивного танца.
Тема 3.4. Различные сочетания движений в среднем темпе
Практика (2 часа).
Использование базовых учебных элементов в спортивном танце.
Тема 3.5 Различные сочетания движений в соло
Практика (2 часа).
Выполнение движений в медленном и среднем темпе.
Тема 3.6. Различные сочетания движений в дуэте
Практика (2 часа).
Выполнение движений в медленном и среднем темпе.
Тема 3.7 Различные сочетания движений в двойном дуэте
Практика (2 часа).
Выполнение движений в медленном и среднем темпе.
Тема 3.8. Драйв
Теория (1 час).
Беседа «Танец - драйв». Драйв и его составляющие.
Практика (1 час).
Выполнение движений в среднем и быстром темпе.
Тема 3.9. Учебные комбинации latino sport
Практика (2 часа).
Выполнение движений latino sport в медленном и среднем темпе.
Тема 3.10. Учебные комбинации latino sport соло
Практика (2 часа).
Выполнение движений latino sport соло в медленном и среднем темпе.
Тема 3.11. Double
Теория (1 час).
Понятие «double». Термин указывает на двойное исполнение pas. Напр., в D. battement tendu после выдвижения ноги пятка опускается во II или IV позицию, затем снова отрывается от пола, как бы повторяя battement tendu. Battement D. frappe

имеет двойной перенос работающей ноги sur le cou-de-pied вперёд и назад. D. assemble исполняется дважды с одной ноги и т. д.

Практика (1 час).

Выполнение движений Double в медленном и среднем темпе.

Тема 3.12. Street

Теория (1 час).

Беседа «Что такое «street»? Street dance - стиль уличного танца, развившийся в середине 80-х годов из брэйкданса, и вобравший в себя элементы практически всех направлений современного танца. В street dance приветствуется импровизация и взаимодействие со зрителями и другими танцорами Импровизация – главная составляющая многих уличных танцев

Практика (1 час).

Отработка движений Street dance в среднем и быстром темпе.

Тема 3.13. Folk

Теория (1 час).

Беседа «Folk Dance как танцевальный жанр». Фолк-денс — жанр, соединивший народный танец и современную музыку. Это направление представляет собой симбиоз самых разных танцев народов мира: испанское фламенко, ирландские, индийские, русские народные, мексиканские танцы.

Практика (1 час).

Выполнение движений Folk Dance в медленном темпе.

Тема 3.14. Рок-н-ролл в постановке

Практика (2 часа).

Выполнение движений рок-н-ролл в медленном и среднем темпе.

Тема 3.15. Простой рисунок

Практика (2 часа).

Выполнение движений простого рисунка рок-н-ролл в медленном и среднем темпе.

Тема 3.16. Цепочка

Практика (2 часа).

Выполнение рисунка танца «цепочка» в медленном и среднем темпе.

Тема 3.17. Расчёска

Практика (2 часа).

Выполнение рисунка танца «цепочка» в медленном и среднем темпе.

Тема 3.18. Звезда

Практика (2 часа).

Выполнение рисунка «звезда» в медленном и среднем темпе.

Тема 3.19. Исполнение учебных комбинаций по рисункам

Практика (2 часа).

Выполнение заданных рисунков танца в медленном и среднем темпе.

Тема 3.20. Этюд рок-н-ролла

Теория (1 час).

Особенности исполнения этюдов рок-н-ролла.

Практика (1 час).

Выполнение движений рок-н-ролла в медленном и среднем темпе.

Тема 3.21. Сюжет игры в рок-н-ролле

Практика (2 часа).

Изучение движения с элементами импровизации.

Тема 3.22. Сюжет игры в рок-н-ролле в медленном темпе

Практика (2 часа).

Выполнение движения с элементами импровизации.

Тема 3.23. Сюжет игры в рок-н-ролле в среднем темпе

Практика (2 часа).

Выполнение движения с элементами импровизации.

Тема 3.24. Сюжет игры в рок-н-ролле в быстром темпе

Практика (2 часа).

Выполнение движения с элементами импровизации.

Тема 3.25. Latino sport в постановке

Теория (1 час).

Особенности постановки latino sport.

Практика (1 час).

Выполнение движений latino sport.в медленном и среднем темпе.

Тема 3.26. Простой рисунок

Практика (2 часа).

Выполнение движений latino sport.в медленном и среднем темпе.

Тема 3.27. Исполнение учебных комбинаций по рисункам Latino sport. Текущий контроль

Практика (2 часа).

Выполнение движений latino sport по рисункам в медленном и среднем темпе.

Тема 3.28. Этюд latino sport

Практика (2 часа).

Исполнение этюда latino sport.в медленном и среднем темпе.

Тема 3.29. Сюжет игры в рок-н-ролле

Теория (1 час).

Понятие «сюжет» в номере.

Практика (1 час).

Использование специальных элементов и поддержки в танцевальном номере..

Тема 3.30. Сюжет игры в рок-н-ролле в медленном темпе

Практика (2 часа).

Использование специальных элементов и поддержки.

Тема 3.31 Сюжет игры в рок-н-ролле в среднем темпе

Практика (2 часа).

Использование специальных элементов и поддержки.

Тема 3.32. Сюжет игры в рок-н-ролле в быстром темпе

Практика (2 часа).

Использование специальных элементов и поддержки.

Тема 3.33. Сюжет в latino

Практика (2 часа).
Выполнение движений в медленном и среднем темпе.
Тема 3.34. Карнавал
Практика (2 часа).
Выполнение движений в медленном и среднем темпе.
Тема 3.35 Сюжет в latino «Карнавал». Обобщающее занятие по разделу «Спортивный танец». Текущий контроль.
Практика (2 часа).
Выполнение танцевальных движений latino в среднем и быстром темпе. Текущий контроль.

Раздел 4. Джаз-модерн танец (42ч.)
Тема 4.1. Stretch
Теория (1 час).
Беседа «Что такое «stretch»? Стретчинг как совокупность упражнений, которые нацелены на получение упругих и эластичных мышц и связок тела».
Практика (1 час).
Выполнение упражнений на растяжку.
Тема 4.2. Contract- release pelvis
Теория (1 час).
Понятие «contract- release pelvis».
Практика (1 час).
Выполнение движений в медленном и среднем темпе.
Разогрев
- arch
- body roll(волна)
- bounce
- комбинация deep body bend
Разминка
- шаги по кругу в разных темпах и характерах.
- кросс
- drop
Тренажёр на середине зала
Упражнение для головы:
- наклоны головы вперед-назад, влево-право с акцентом на центр
- полукруг с акцентом наверх
- круг
Упражнение для корпуса:
- наклоны вперед-назад, в сторону
- hinge
- квадрат.
Упражнение для рук:
- волна кистью

- волна всей рукой
- упражнение для изолирования локтевого сустава
- кач
Упражнение для ног:
- круговые движения ногой на воздухе
- releve
- kick
- grand battement в продвижении в разном направлении.
Тема 4.3. Swing balancoire
Теория (1 час).
Понятие «swing balancoire». Техника исполнения Swing balancoire.
Практика (1 час).
Выполнение движений swing balancoire в медленном и среднем темпе.
Тема 4.4 Kick bellchange
Теория (1 час).
Понятие «kick bellchange». Техника исполнения «kick bellchange».
Практика (1 час).
Выполнение движений «kick bellchange». в медленном и среднем темпе.
Тема 4.5. Мультипликация и джаз шаги
Теория (1 час).
Понятие «мультипликация». Это понятие тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг — это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела. Варианты мультиплицированных движений будут более подробно рассмотрены в дальнейшем.
Практика (1 час).
Выполнение джаз шагов в танце в медленном и среднем темпе.
Тема 4.6. Принцип передачи центра тяжести при шагах
Теория (1 час).
Понятие «передача центра тяжести».
Практика (1 час).
Отработка движений с передачей центра тяжести:
1. Step.
2. Flat step.
3. Stamp.

4. Ball step (ballstand).
5. Heel step (heelstand).
6. Balldrop.
7. Heeldrop.

Тема 4.7. Особенности мультиплицированного движения

Теория (1 час).

Понятие «мультиплицированное движение». Особенности мультиплицированного движения в джазовом танце. Джаз-шаги.

Практика (1 час).

Отработка движений без передачи центра тяжести:

- Tap.
- Beat.
- Slam.
- Ball beat (ball tap).
- Heel beat (heel tap).
- Brush.
- Scuffbrush.
- Pickup.
- Skid.

Тема 4.8. Tap

Теория (1 час).

Понятие «tap». Tap dance (степ) — это танец, характерной особенностью которого является ритмическая ударная работа ног. Как правило, исполняется в специальной обуви, подбитой металлическими пластинами. Но также можно танцевать и просто в обуви с твёрдой подошвой и даже кедах (soft shoe).

Практика (1 час).

Выполнение базовых движений tap dance в медленном и среднем темпе.

Тема 4.9. Beat

Практика (1 час).

Характеризуется «напряжённым подёргиванием» конечностей и тряской головы, в основном, без сложных танцевальных движений или шагов. Чаще всего название танца производят от англ. shake — «трястись», а сам танец называют английским. Предположительно, развился от ямайского стиля блю-бита (blue beat). Выполнение движений в медленном и среднем темпе.

Тема 4.10. Slam

Теория (1 час).

Беседа «что такое «slam?» Слем или слэм — круг на концертах, в котором зрители прыгают, танцуют и сталкиваются друг с другом. История возникновения. Правила слэма.

Практика (1 час).

Выполнение движений «slam» в медленном и среднем темпе.

Тема 4.11. Ball beat

Практика (1 час).

Выполнение движений ball beat в медленном и среднем темпе.

Тема 4.12. Джаз ходы

Теория (1 час).

Особенности исполнения джаз ходов.

Практика (1 час).

Выполнение джаз ходов в медленном и среднем темпе.

Тема 4.13. Flat jazz walk

Теория (1 час).

Понятие «flat jazz walk».

Практика (1 час).

Выполнение движений «flat jazz walk» в медленном и среднем темпе.

Тема 4.14. Bounce jazz walk

Практика (1 час).

Выполняются движения bounce jazz walk в медленный и средний темп.

Тема 4.15. Strut

Теория (1 час).

Понятие «strut».

Практика (1 час).

Выполнение движений «strut».в медленном и среднем темпе.

Тема 4.16. Brush step

Практика (1 час).

Выполнение движений brush step в медленном и среднем темпе.

Тема 4.17. Prance jazz walk

Практика (1 час).

Выполнение движений Prance jazz walk в медленном и среднем темпе.

Тема 4.18. Специальные levels isolation

Теория (1 час).

Беседа «что такое «levels isolation»?.

Практика (1 час).

Выполнение движений levels isolatia медленном темпе.

Тема 4.19. Джаз бег и прыжки

Практика (1 час).

Выполнение движений в медленном, среднем и быстром темпе.

Тема 4.20. Hop

Теория (1 час).

Беседа «Что такое «Hop?».

Практика (1 час).

Выполнение движений в среднем и быстром темпе.

Тема 4.21. Leap

Практика (1 час).

Понятие «leap». Выполнение движений Leap в среднем и быстром темпе.

Тема 4.22. Jump

Практика (1 час).

Понятие «jump». Выполнение движений в медленном и среднем темпе.

Тема 4.23. Sissonne

Практика (1 час).

Понятие «sissonne». Выполнение движений в медленном и среднем темпе.

Тема 4.24. Комплекс стрейч

Практика (1 час).

Выполнение движений в медленном темпе.

Тема 4.25. «Мой выбор». Куда пойти учиться?

Просмотр видеоматериала по теме. Обзор учебных заведений, ведущих подготовку специалистов данной направленности.

Тема 4.26. Сольный комплекс. Обобщающее занятие по разделу «Джаз-модерн танец». Промежуточная аттестация.

Практика (2 часа).

Выполнение движений «Джаз-модерн танец» в медленном и среднем темпе. Промежуточная аттестация.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право- порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Вселенная хореографии» являются:

- формирование основ социального взаимодействия;

формирование потребности в постоянном поиске форм творческого самовыражения на основе полученных ценностных ориентаций.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Вселенная

хореографии»:

- формирование у обучающимися российской гражданской принадлежности (идентичности);
- воспитание уважения к истории и культуре своего народа, его духовно - нравственным ценностям;
- осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдение правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;
- ориентация на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества;
- развитие личностного отношения к занятиям хореографией, в том числе развитие творческого самовыражения в танце;
- осознание опыта художественного творчества как социально значимой деятельности;
- формирование навыков эффективной коммуникации.

3.2. Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Вселенная хореографии» являются:

- получение информации об искусстве танца, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой культуры и т. д. как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.);
- практические занятия детей (репетиции, подготовка к конкурсам) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых участвуют обучающиеся, к членам своего коллектива;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- участие в конкурсно-концертной деятельности способствует закреплению

ситуации успеха, развитию рефлексивных и коммуникативных умений, ответственности, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Вселенная хореографии» используются следующие методы воспитания:
- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
-методы стимулирования, поощрения (индивидуальногои публичного);
-методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3. Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организацияхс учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы и после её завершения.

Анализ результатов воспитания по программе (Приложение 3) предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4. Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вселенная хореографии»

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	«Профессия - УЧИТЕЛЬ!» (участие в концертной программе, посв. Дню учителя).	Воспитание чувства уважения к представителям гуманной профессии.		
2	День героев Отечества. (участие в мероприятии, посвященном Дню героев Отечества)	Формирование у обучающихся таких качества, как долг, ответственность, честь, достоинство.	декабрь	https://vk.com/mix_dance_chel
3	Участие в праздничном концерте, посвящённом Международному женскому дню	Воспитание уважительного и бережного отношения к родителям и представителям старшего поколения, привитие любови к национальным традициям своего народа.	март	https://vk.com/mix_dance_chel
4	День здоровья	Формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий танцами.	апрель	https://vk.com/mix_dance_chel
5	Участие в мероприятии, посвящённом Дню Победы.	Воспитание патриотизма: формирование представления о значимости события в истории Родины.	май	https://vk.com/mix_dance_chel
6	«Профессия - УЧИТЕЛЬ!» (участие в концертной программе, посв. Дню учителя).	Воспитание чувства уважения к представителям гуманной профессии.	октябрь	

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Образовательный модуль «Вселенная хореографии. Дети»

Текущий контроль

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Низкий	- отсутствует координация и ловкость движений; -недостаточная гибкость и пластичность при выполнении движений; -неумение точно и правильно выполнять сложные движения.
	Средний	-недостаточная координация и ловкость движений; -недостаточная гибкость и пластичность при выполнении движений; -допущены ошибки при выполнении сложных движений; -допущены ошибки при выполнении акробатических движений.
	Высокий	- присутствует координация и ловкость движений; - гибкость и пластичность при выполнении движений; -умение точно и правильно выполнять сложные движения; -художественность и правильность выполнения движений.

Промежуточная аттестация

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Низкий	- умеет показать начальные навыки исполнения элементов классического танца; -освоен репертуар учебного модуля; - умеет показать начальные навыки исполнения элементов спортивного танца; -освоен репертуар учебного модуля.
	Средний	-умеет показать основные навыки исполнения элементов классического танца; -участие в концертной программе (в 1 номере); -умеет показать основные навыки исполнения элементов спортивного танца; -участие в концертной программе (в 1 номере).
	Высокий	-уметь показать основные навыки исполнения элементов классического танца; -участие в концертной программе (в 2 и более номерах); - умеет показать основные навыки исполнения элементов спортивного танца; - участие в концертной программе (в 2 и более номерах).

Образовательный модуль «Вселенная хореографии . Юниоры»

Текущий контроль

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Низкий	- низкая степень проученности движений; -слабая музыкально - ритмическая координация (неумение протанцевать музыку, выделив сильные и слабые доли); - отсутствие синхронности выполнения движений; -недостаточно выраженная манера исполнения комбинаций.
	Средний	-достаточная степень проученности движений; -достаточная музыкально - ритмическая координация (умение протанцевать музыку, выделив сильные и слабые доли); - достаточная синхронность выполнения движений; - присутствует музыкально - ритмическая координация; -достаточно выраженная манера исполнения комбинаций.
	Высокий	-высокая степень проученности движений; -музыкально - ритмическая координация (умение протанцевать музыку, выделив сильные и слабые доли); - синхронность выполнения движений; - присутствует музыкально - ритмическая координация; - ярко выраженная манера исполнения комбинаций.

Промежуточная аттестация

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Низкий	-освоен репертуар модуля; -умеет показать исполнение сложных элементов классического танца; -умеет показать исполнение сложных элементов спортивного танца; -умеет показать исполнение сложных элементов джаз-модерн танца.
	Средний	-умеет показать исполнение сложных элементов классического танца; -участвует в концертной программе (в 1 номере); -умеет показать исполнение сложных элементов спортивного танца; -участвует в концертной программе (в 1 номере); -умеет показать исполнение сложных элементов джаз-модерн танца;

		-участвует в концертной программе (в 1 номере)
	Высокий	-уметет показать исполнение сложных элементов классического танца; -участвует в концертной программе (в 2 и более номерах); ---уметет показать исполнение сложных элементов спортивного танца; -участвует в концертной программе (в 2 и более номерах); -умеет показать исполнение сложных элементов джаз-модерн танца; -участвует в концертной программе (в 2 и более номерах).

Образовательный модуль «Вселенная хореографии. Молодёжь»

Текущий контроль

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	низкий	- освоен репертуар модуля; умение показать исполнение сложных элементов классического танца; - умение владения телом; -умение показать исполнение сложных элементов спортивного танца; -умение показать исполнение сложных элементов джаз-модерн танца; -умение показать исполнение сложных элементов джаз-модерн танца; - участие в концертной программе (в 1 номере).
	Средний	-умение показать исполнение сложных элементов классического танца; -умение владеть телом; - участие в концертной программе (в 1 номере); -умение показать исполнение сложных элементов спортивного танца; - участие в концертной программе (в 1 номере); -умение показать исполнение сложных элементов джаз-модерн танца; -участие в концертной программе (в 1 номере.)
	Высокий	-умение показать исполнение сложных элементов классического танца; - умение владеть телом; - участие в концертной программе (в 2 и более номерах); -умение показать исполнение сложных элементов спортивного танца; - участие в концертной программе (в 2 и более номерах); -умение показать исполнение сложных элементов джаз-

		модерн танца; - участие в концертной программе (в 2 и более номерах).

Промежуточная аттестация

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие	Низкий	-освоен репертуар модуля; -умение показать исполнение сложных элементов классического танца; - умение владеть телом; -умение показать исполнение сложных элементов спортивного танца; - умение показать исполнение сложных элементов джаз-модерн танца; - умение показать исполнение сложных элементов джаз-модерн танца; -участие в концертной программе (в 1 номере).
	Средний	-умение показать исполнение сложных элементов классического танца; -умение владеть телом; -участие в концертной программе (в 1 номере); -умение показать исполнение сложных элементов спортивного танца; -участие в концертной программе (в 1 номере); -умение показать исполнение сложных элементов джаз-модерн танца; -участие в концертной программе (в 1 номере).
	Высокий	-умение показать исполнение сложных элементов классического танца; - умение владеть телом; - участие в концертной программе (в 2 и более номерах); -умени показать исполнение сложных элементов спортивного танца; - участие в концертной программе (в 2 и более номерах); -умение показать исполнение сложных элементов джаз-модерн танца; - участие в концертной программе (в 2 и более номерах).

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии»

5.1 Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы учебных занятий:
1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
выступлению.
2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.
3. Репетиция (от лат. repetitio — повторение) — тренировка театрального или иного (например, музыкального, хореографического) представления, как правило, без зрителей. Осуществляется для того, чтобы отточить профессиональные навыки или лучше подготовиться непосредственно к публичному выступлению.
5. Концерт - разновидность обобщающего занятия. Цель его - наглядно продемонстрировать уровень музыкальной (хореографической) культуры обучающихся,
6. Мастер - класс - современная форма проведения обучающего тренинга-семинара для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом участников, расширения кругозора и приобщения к новейшим областям знания.
Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Васильева Т.И. Тем, кто хочет учиться балету. [Текст]: - М.: ГИТИС, 1994. – 250 с.
2. Мессерер, А.М. Уроки классического танца. [Текст]: - СПб.: Лань, 2004. – 376 с.
3. Костровицкая, В.С. Сто уроков классического танца.[Текст]: - Л.: Искусство Язык, 1981. – 263 с.
4. Базарова, Н.П. Классический танец.[Текст]: - С-Пб.: Лань, 2009. – 190 с.
5. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии.[Текст]: – М.: Айрис-Пресс, 2001. – 272 с.
6. Ивлева, Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. [Текст] Учебное пособие/Л.Д.Ивлева – Челябинск: ЧГАКИ, 1997. – 72 с.
7. Ивлева, Л.Д. История экзерсиса классического танца. [Текст]: Учеб. пособие/Л.Д. Ивлева – Челябинск: ЧГАКИ. 2014. – 174 с.
8. Мессерер, А.М. Уроки классического танца.[Текст]:С-Пб.: Лань, 2004. – 400 с.
9. Бриске, И.Э. Ритмика и танец. [Текст] Челябинск: ЧГИИК, 1993. – 35 с.
10. Ивлева, Л.Д. Джазовый танец. [Текст]:учебное пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: Челябинская государственная академия культуры и искусства, 2002. - 105 с.
11. Никитин, В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца.[Текст]: - М.: Один из лучших, 2006. – 200 с.
12. Панферов, В.И. Пластика современного танца.[Текст]: Учебное пособие для преподавателей хореографии и сценического движения, балетмейстеров, студентов / В.И. Панфёров. – Челябинск: ЧГИИК, 1996. – 112 с.
13. Бурцева, Г.В. Стили и техника джаз-танца.[Текст]: Учебное пособие / Г.В. Бурцева А.П. Байкова. – Барнаул: АГИИК 1998. – 120 с.
14. Никитин, В.Ю. "Модерн-джаз танец". Этапы развития. Метод. Техника. [Текст]: – М. 2010. 192 с.
15. Полятков, С.С. "Основы современного танца".[Текст]: – М. 2011. 125 с.

Литература для обучающихся:

1. Климова, А. Детские танцы. Учимся танцевать! [Текст]: М. 2006. 96 с.
2. Холл, Д. Учимся танцевать. Веселые уроки танцев для дошколят. [Текст]: - М. 2008. 74 с.
3. Гальперин, Я. Учимся танцевать легко! [Текст]: - М. 2007. 123 с.
4. Бабков, В. Разные дети живут на планете. Поем, слушаем, танцуем. [Текст]: - М.2010. 85 с.

Интернет – ресурсы:

1. http://www.horeograf.com. Все для хореографии и танцоров. Tantsam. Сборники по хореографии и танцам.

2. http://www.tarancnkomusic.narod.ru. Персональный творческий сайт Сергея Тараненко с музыкой для урока хореографии на CD. В лёгкой красочной оркестровке..
3. http://horeograf.ucoz.ru/blog. Музыка для танцев, развивающие игры для детей,
4. www.horeograf.com. Сайт посвящен хореографам и танцорам.
5. www.horeograf.com/detskij-tanec. Для визуализации обучения на занятиях хореографии
6. https://sites.google.com/site/sajthoreograficeskojskoly/slovar-horeograficeskih-terminov Словарь хореографических терминов

4.2.Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса по дополнительной образовательной программе «Вселенная хореографии»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Технические средства обучения		
1.	Цифровой фотоаппарат	1
2.	Цифровая видеокамера	1
3.	Устройства ввода/вывода звуковой информации – магнитофон, колонки	2
5.	Мобильное устройство для хранения информации (флеш-память)	7
II. Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование		
1.	Наличие опоры, зеркал, специального покрытия пола, раздевалок, освещение.	+
III. Мебель		
1.	Стол	1
2.	Стулья	10
3.	Шкафы для хранения костюмов и обуви.	1
IV. Дидактические материалы		

Приложение 1

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вселенная хореографии» на 2026/2027 учебный год



Приложение 2

Карточка ДОП для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»

наименование	содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Вселенная хореография. Дети»
краткое название ДООП/модуля	«Вселенная хореография. Дети»
направленность программы	художественная
краткое описание	В рамках программы у обучающихся будут сформированы начальные танцевальные умения и навыки, исполнительские навыки. Занятие современными танцами позволит удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и развить творческие способности.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Раздел 1. Введение (2ч.) Введение в программу. «Мой Дворец». Инструктаж по технике безопасности Раздел 2. Музыкальная азбука (10ч.) Динамика и характер музыки Темп (скорость музыкального движения) Метр. Музыкальный размер Строение музыкального произведения Длительность. Ритмический рисунок Раздел 3. Классический танец (24ч.) Постановка корпуса Позиции ног Позиции рук Demi-plies Battements tendus Passe par terre Понятие направлений en dehors и en dedans Battements tendus по 5 позиции Battements tendus demi-plie Rond de jambe Port de bras Тренировочные упражнения Обобщающее занятие по разделу «Классический танец». Текущий контроль. Раздел 4. Спортивный танец (75ч.) Возникновение фристайла. Учебные элементы. Шаги на месте (со сменой ритма). Сложные комбинации Прыжки на месте. Бег на месте. Упражнения для рук.

	Упражнения для корпуса. Повороты на месте. Упражнения на координацию. Упражнения повышенной сложности. Сложные комбинации Комбинированные комбинации. Текущий контроль Этюды Этюд на спортивную тему Этюды на пластику Этюды street Этюды на заданную тему «Мой выбор». Хореография как искусство танца. Уникальность профессии «хореограф» Итоговое занятие. «Спортивный танец». Промежуточная аттестация.
ключевые слова для поиска программы	хореография, танец, творчество
цель и задачи	Развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий хореографией
результат	У обучающихся сформированы начальные танцевальные умения и навыки, воспитана сценическая культура.
материальная база	Учебный кабинет, оборудованный для занятий хореографией, методические сборники.
требования к состоянию здоровью	есть
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	6,5 - 11 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	Модуль «Вселенная хореография. Дети» - 111 часов

наименование	содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	«Вселенная хореография. Юниоры»
краткое название ДООП/модуля	«Вселенная хореография. Юниоры»
направленность программы	художественная
краткое описание	В рамках программы у обучающихся будут сформированы основные танцевальные умения и навыки, воспитана сценическая культура. Занятие современными танцами позволит удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и развить творческие способности.
содержание программы учебного	Раздел 1. Введение (2ч.)

плана (наименование разделов и тем)	Введение в программу. «Мой Дворец». Инструктаж по технике безопасности Раздел 2. Классический танец (39ч.) Распределение точек. Позы классического танца Croisee Croisee первая позиция Croisee третья позиция Croisee пятая позиция Effassee Effassee первая позиция Effassee третья позиция Effassee пятая позиция Большая поза effassee Большая поза effassee первая позиция Большая поза effassee третья позиция Большая поза effassee пятая позиция Ecartee Большая поза ecartee Поза arabesque. Обобщающее занятие по разделу «Классический танец». Текущий контроль. Раздел 3. Спортивный танец (72ч.) Развивающие упражнения Комбинации рок-н-ролла Различные сочетания движений Различные сочетания движений в медленный темп Различные сочетания движений в средний темп Различные сочетания движений в дуэте Различные сочетания движений в малой группе Различные сочетания движений в большая группа Спецэлементы Спецэлементы в медленном темпе Спецэлементы в среднем темпе Спецэлементы в дуэте Спецэлементы в малой группе Спецэлементы в большой группе Поддержки Latino sport Основной шаг - кик Подготовительные движения Основной шаг Переходы Переходы на месте Переходы вперед Переходы назад Шаги вперед Шаги назад Переходы влево Переходы вправо Сочетание шагов Сочетание переходов

	Сочетание шагов и переходов Шассе Полуповорот Повороты вправо Движения рук Сочетание Переходы и сочетания. Обобщающее занятие по разделу «Спортивный танец». Текущий контроль. Раздел 4. Джаз-модерн танец (38ч.) Истоки джаза Становление джаз-танца Джаз-танец Позиции ног в положении «стоя» Позиции ног в положении «сидя» Flex Перевод рук в различные позиции и положения Методика изучения isolation на различные levels Плечи (назад, вперёд в сторону) Верх корпуса (стоя) Pelvis (в полуприседании) Pelvis (в приседании) Ноги (стоя) Ноги (сидя) Истоки джаз-модерна Становление джаз-модерн «Мой выбор». Профессия «хореограф». Итоговое занятие. «Джаз-модерн танец». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	хореография, танец, творчество
цель и задачи	Развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий хореографией
результат	У обучающихся сформированы основные танцевальные умения и навыки, воспитана сценическая культура.
материальная база	Учебный кабинет, оборудованный для занятий хореографией, методические сборники.
требования к состоянию здоровью	есть
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	12 - 14 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	Модуль «Вселенная хореографии. Юниоры» - 148 часов

наименование	содержание
название ДООП/модуля (каждый	«Вселенная хореографии. Молодёжь»

модуль отдельно)	
краткое название ДООП/модуля	«Вселенная хореографии. Молодёжь»
направленность программы	художественная
краткое описание	В рамках программы у обучающихся будут сформированы танцевальные умения и навыки, исполнительские навыки. Занятие современными танцами позволит удовлетворить естественную физическую потребность ребенка в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	Раздел 1. Введение (2ч.) Введение в программу. «Мой Дворец». Инструктаж по технике безопасности Раздел 2. Классический танец (34ч.) Port de bras Первая форма port de bras Port de bras по первой позиции Port de bras по пятой позиции Вторая форма port de bras Вторая форма port de bras по первой позиции Вторая форма port de bras по пятой позиции Третья форма port de bras Третья форма port de bras по первой позиции Третья форма port de bras по пятой позиции Четвёртая форма port de bras Четвёртая форма port de bras по первой позиции Четвёртая форма port de bras по пятой позиции Temps lie par terre Pas de bourree de cote Temps lie par terre на середине Перегибы. Обобщающее занятие по разделу «Классический танец». Текущий контроль. Раздел 3. Спортивный танец (70ч.) Учебные комбинации рок-н-ролла Различные сочетания движений Различные сочетания движений в медленном темпе Различные сочетания движений в среднем темпе Различные сочетания движений соло Различные сочетания движений в дуэте Различные сочетания движений в двойном дуэте Драйв Учебные комбинации Latino sport Учебные комбинации Latino sport соло Double Street Folk Рок-н-ролл в постановке Простой рисунок Цепочка

	Расчёска Звезда Исполнение учебных комбинаций по рисункам Этюд рок-н-ролла Сюжет игры в рок-н-ролле Сюжет игры в рок-н-ролле в медленном темпе Сюжет игры в рок-н-ролле в среднем темпе Сюжет игры в рок-н-ролле в быстром темпе Latino sport в постановке Простой рисунок Исполнение учебных комбинаций по рисункам Этюд latino sport Сюжет игры в рок-н-ролле Сюжет игры в рок-н-ролле в медленном темпе Сюжет игры в рок-н-ролле в среднем темпе Сюжет игры в рок-н-ролле в быстром темпе Сюжет в latino Карнавал Сюжет в latino «Карнавал». Обобщающее занятие по разделу «Спортивный танец». Текущий контроль. Раздел 4. Джаз-модерн танец (42ч.) Stretch Contract- release pelvis Swing balancoire Kick ballchange Мультипликация и джаз шаги Принцип передачи центра тяжести признаках Особенности мультиплицированного движения Tap Beat Slam Ball beat Джаз ходы Flat jazz walk Bounce jazz walk Strut Brush step Prance jazz walk Специальные levels isolation Джаз бег и прыжки Hop Leap Jump Sissonne Комплекс стрейч «Мой выбор». Куда пойти учиться? Сольный комплекс. Обобщающее занятие по разделу «Джаз-модерн танец». Промежуточная аттестация.
ключевые слова для поиска программы	хореография, танец, творчество

цель и задачи	Развитие творческих способностей обучающихся посредством занятий хореографией
результат	У обучающихся сформированы танцевальные умения и навыки, воспитана сценическая культура.
материальная база	Учебный кабинет, оборудованный для занятий хореографией, методические сборники.
требования к состоянию здоровью	есть
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	15 - 18 лет
число учащихся в группе	15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	Модуль «Вселенная хореография. Молодёжь» - 148 часов

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вселенная хореографии»

Текущий контроль
Модуль Дети», модуль «Юниоры», модуль «Молодежь»
Текущий контроль
Форма контроля: контрольное задание
В ходе текущего контроля обучающиеся исполняют танцевальные этюды, на заданную тему Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Промежуточная аттестация
В ходе промежуточной аттестации обучающиеся выполняют этюды на заданную тему. Педагог оценивает работу обучающегося в соответствии с критериями.

Образовательный модуль «Вселенная хореографии. Дети»
Классический танец

№ п/п	Название критерия	Степень выраженности критерия
1	Музыкальность (динамику и характер музыки, темп, музыкальный размер.)	Выполнение танцевальных движений в соответствии с музыкальным произведением - 3 балла; Не всегда выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 2 балла; Частично выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 1 балл;
2	Сформированность знаний танцевальных элементов и умения исполнения танцевальных элементов (понятие «экзерсис», постановка корпуса, позиций ног и рук, понятия: - en dehors, en dedans, demi - plies, battements tendus, passe par terre, 1-e port de bras.	Правильное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями классического танца – 3 балла; Выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями классического танца с незначительными ошибками – 2 балла; Частичное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями классического танца – 1 балл;

Спортивный танец
В ходе промежуточной аттестации обучающиеся выполняют этюды на заданную тему. Педагог оценивает работу в соответствии с критериями.

№ п/п	Название критерия	Степень выраженности критерия
	Музыкальность (динамику и характер музыки, темп, музыкальный размер)	Выполнение танцевальных движений в соответствии с музыкальным произведением – 3 балла; Не всегда выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 2 балла; Частично выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 1 балл;
	Сформированность знаний танцевальных элементов и умения исполнения танцевальных элементов (повороты, прыжки, шаги)	Правильное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца – 3 балла; Выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца с незначительными ошибками – 2 балла; Частичное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца – 1 балл.

1-2 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;
3-4 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;
5-6 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.

Образовательный модуль «Вселенная хореографии. Юниоры»

Классический танец
В ходе промежуточной аттестации обучающиеся выполняют этюды на заданную тему. Педагог оценивает работу в соответствии с критериями.

№ п/п	Название критерия	Степень выраженности критерия
	Музыкальность (ритмический диктант)	Выполнение танцевальных движений в соответствии с музыкальным произведением - 3 балла; Не всегда выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 2 балла; Частично выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 1 балл;
	Сформированность знаний танцевальных элементов и умения исполнения танцевальных элементов (Battemets tendus jete, Battements tendus jetes demi - plie,	Правильное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями классического танца – 3 балла; Выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями классического танца с незначительными ошибками – 2 балла; Частичное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями классического танца – 1 балл.

	Battements tendus с нажимом-double tendus, Battement tendu jete pique, положение ноги sur le cou de pid, Battement frappe, Releves, Battement tendu soutenu.)	

Спортивный танец
В ходе промежуточной аттестации обучающиеся выполняют этюды на заданную тему. Педагог оценивает работу в соответствии с критериями.

№ п/п	Название критерия	Степень выраженности критерия
	Музыкальность (движение в заданный темп)	Выполнение танцевальных движений в соответствии с музыкальным произведением - 3 балла; Не всегда выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 2 балла; Частично выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 1 балл;
	Сформированность знаний танцевальных элементов и умения исполнения танцевальных элементов (основной ход, переходы, мельница, шассе, локк, кукарача, повороты, переворот)	Правильное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца – 3 балла; Выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца с незначительными ошибками – 2 балла; Частичное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца – 1 балл;

1-2 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на низком уровне;
3-4 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на среднем уровне;
5-6 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля обучения на высоком уровне.

Образовательный модуль «Вселенная хореографии. Молодёжь»

Классический танец
В ходе промежуточной аттестации обучающиеся выполняют этюды на заданную тему. Педагог оценивает работу в соответствии с критериями.

№ п/п	Название критерия	Степень выраженности критерия
	Музыкальность (ритмическая импровизация)	Выполнение танцевальных движений в соответствии с музыкальным произведением - 3 балла; Не всегда выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 2 балла; Частично выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 1 балл;
	Сформированность знаний танцевальных элементов и умения исполнении танцевальных элементов (все preparation и pirouette)	Правильное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями классического танца – 3 балла; Выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями классического танца с незначительными ошибками – 2 балла; Частичное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями классического танца – 1 балл;

Спортивный танец

В ходе промежуточной аттестации обучающиеся выполняют этюды на заданную тему. Педагог оценивает работу в соответствии с критериями.

№ п/п	Название критерия	Степень выраженности критерия
	Музыкальность (движение в заданный темп)	Выполнение танцевальных движений в соответствии с музыкальным произведением - 3 балла; Не всегда выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 2 балла; Частично выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 1 балл;
	Сформированность знаний танцевальных элементов и умения исполнении танцевальных комбинаций (slow, quik, show, beat)	Правильное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца – 3 балла; Выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца с незначительными ошибками – 2 балла; Частичное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца – 1 балл

Джаз-модерн танец

В ходе промежуточной аттестации обучающиеся выполняют этюды на заданную тему. Педагог оценивает работу в соответствии с критериями.

№ п/п	Название критерия	Степень выраженности критерия
	Музыкальность (движение в заданный темп)	Выполнение танцевальных движений в соответствии с музыкальным произведением - 3 балла; Не всегда выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 2 балла;

		Частично выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкальным произведением – 1 балл
	Сформированность знаний танцевальных элементов и умения исполнения танцевальных элементов (Bounce, различные levels)	Правильное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца – 3 балла; Выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями спортивного танца с незначительными ошибками – 2 балла; Частичное выполнение танцевальных элементов в соответствии с требованиями джаз-модерн танца – 1 балл

1-2 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на низком уровне;

3-4 баллов - обучающийся освоил образовательную программу модуля на среднем уровне;

5-6 балла - обучающийся освоил образовательную программу модуля на высоком уровне.

Карта педагогического наблюдении метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки										
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекция своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самооценки				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умение работать на общий результат в пределах ответственности за свои обязанности и поручения				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения		
		Развитие навыков планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути её достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения сформированности знаниевого компонента личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Знания

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1	Стремление к знанию – одна из основных черт человека.	4 - Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2	Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3	Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

7 – 12 баллов – показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 – баллов показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Культура

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1	Культура – это набор правил, которые предписывают человеку определённое поведение с присущими ему переживаниями и мыслями.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2	Культура – это общая характерная особенность людей, которые живут в пределах одной страны или отдельного её региона.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3	Культурные ценности — это незаменимые материальные и нематериальные предметы и произведения культуры, имеющие художественную и материальную ценность, значимость.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4	Через культуру осуществляется связь между поколениями и совершенствуется развитие общества.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как духовный образ

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1	Человек с богатым внутренним миром или духовно богатый человек.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2	Духовное богатство – это единственный вид богатства, лишить которого человека невозможно.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3	Душа человека – это стержень, основа его бытия и определяет его со-бытие.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4	Духовно богатый человек обязан знать историю своего народа, элементы его фольклора, быть разносторонне образованным.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов – показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован