

Управление образования администрации Алексеевского
муниципального округа

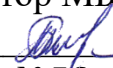
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом детского творчества»
г. Алексеевка

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» августа 2026 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

Директор МБУ ДО «ДДТ»

 М. Копанева
Приказ №56 от «27» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Стихия современного танца»**

Направленность: художественная
Уровень: базовый
Возраст учащихся: 9-15 лет
Срок реализации: 3 года
Объем программы: 576 часов

Автор-составитель:
Плотникова Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Алексеевка, 2026

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стихия современного танца» относится к художественной направленности.

Обучение по данной программе дает возможность учащимся получить профессиональные навыки владения своим телом, изучить основы хореографии, познакомиться с историей и теорией современного и классического танца, получить возможность для самовыражения в актерской пластике, научиться преодолевать физические и технико-исполнительские трудности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стихия современного танца», разработана и составлена на основании следующих нормативных документов:

Нормативной базой данной программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678- р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855);
- 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» (пзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму

работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

– Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

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

– Устав и образовательная программа МБУ ДО «ДДТ».

Направленность: художественная.

Уровень: базовый.

Срок освоения программы: 3 года.

Объем Программы: 576 часов.

Форма обучения: очная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией, помогает детям понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно использовать свои знания и умения не только на занятиях хореографии, но и в повседневной жизни.

Также хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье, способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру.

Новизна программы в том, что современная хореография – динамично

развивающаяся система. Она создает достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия современным танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию.

Цель программы: формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала учащихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с основными направлениями современной хореографии;
- сформировать практические умения и навыки;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

Развивающие:

- сформировать определенную эстетическую танцевальную культуру;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности учащихся;
- раскрыть и развить творческие способности учащихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации.

Воспитательные:

- привить интерес к хореографическому творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании освоения программы, при оценке знаний, умений и

навыков учитываются следующие компетенции:

Коммуникативные компетенции:

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности;
- использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни.

Компетенции личностного самосовершенствования:

- основы здорового образа жизни;
- эмоциональная восприимчивость;
- стремление к достижению наивысших результатов;
- способы самоконтроля на занятиях.

Учебно-познавательные компетенции:

- применять актерское мастерство;
- проявлять творческую активность;
- анализировать свою деятельность;
- стремление к достижению наивысших результатов.

Использование элементов педагогических образовательных технологий являются игровые формы обучения на занятии. Это эффективно и современно. Потому что у детей появляется возможность исследовать и анализировать полученные знания, а также развивать творческие способности и коммуникативные навыки.

Отличительные особенности программы

Данной программой прогнозируются устойчивые базовые знания и практические умения по основным разделам программы, определенность в выборе направлений хореографического искусства и наличие мотивации к творческой деятельности.

Адресат программы

Программа адресована для учащихся в возрасте от 9 до 15 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок реализации программы – 3 года.

Содержание данной программы реализуется в соответствии с календарным учебным графиком. Календарный график предполагает длительность учебного года не менее 36 учебных недель. Форма обучения – очная.

Режим занятий

Режим занятий разработан в соответствии с требованиями СанПина к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

Количество учащихся в группах 12 – 15 человек. Группы комплектуются разновозрастные от 9 до 15 лет. Занятия проводятся во вторую половину дня.

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Длительность занятия	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1-й	2	2 ч.	4 ч.	144 ч.
2-й	3	2 ч.	6 ч.	216 ч.
3-й	3	2 ч.	6 ч.	216 ч.

Перерывы между учебными занятиями – не менее 10 минут.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль проверки знаний и умений учащихся проводится педагогом на каждом занятии в таких формах, как:

- наблюдение;
- выполнение тренировочных заданий;
- участие в конкурсах различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине и в конце учебного года в следующих формах:

- творческий показ

- артистичное исполнение концертного номера;
- участие в конкурсах фестивалях различного уровня;
- отчетные концерты.

Промежуточная аттестация по итогам учебного года проводится в конце учебного года (концерты, фестивали, соревнования, участие в конкурсах). В качестве системы оценивания используется коллективный анализ исполнительского мастерства учащихся, где отмечаются оригинальные подходы и разбираются типичные ошибки.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления наблюдения за работой каждого учащегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность (проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков учащихся);
- дифференцированный подход.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Стихия современного танца».	4	2	2	Устный опрос.
II.	Изучение и совершенствование основных упражнений	110	55	55	

	contemporary.				
2.1	Партер.	22	11	11	Анализ деятельности.
2.1.1.	Contraction и relies в положении сидя.	22	11	11	Контроль за выполнением упражнений.
2.1.2.	Flat back в положении сидя.	22	11	11	Педагогическое наблюдение.
2.1.3.	Свинги, спирали, твисты.	22	11	11	Контроль за выполнением упражнений.
2.2	Кросс. Прыжки.	22	11	11	Наблюдение. Контроль за выполнением упражнений.
III.	ОРУ (общеразвивающие упражнения), ОФП (общая физическая подготовка).	20	10	10	Педагогическое наблюдение. Анализ деятельности.
IV.	Постановочная работа.	8	2	9	Контрольное исполнение заданного репертуара.
V.	Итоговое занятие. Анализ и оценка качества результативности.	2	1	1	Отчетный концерт
	Итого:	144	68	76	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Первый год обучения

Раздел I. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Стихия современного танца»

Тема 1.1. История развития и преобразования современного танца.

Теория: Знакомство с историей и преобразованием современного танца. История развития джаз танца. Свободный танец Айседоры Дункан. Создатели танца модерн – Айседора Дункан, Марта Грэхем, Дорис Хэмфри, Тед Шоун, Элен Тамарис.

Раздел II. Изучение и совершенствование упражнений contemporary.

Тема 2.1. Партер.

Теория: Знакомство с комплексом упражнений, используемых в современной хореографии contemporary. Упражнения стрейч характера – растяжка в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: пульсирующие наклоны или длительная фиксация, использование акробатических элементов. Изучение трюковых элементов, тесно связанных с работой в партере.

Практика: выполнение подготавливающих упражнений.

Методические указания:

Содержание комплекса упражнений специально подобрано с учетом всех требований техники безопасности, но никогда не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяется и усложняется по мере усвоения учащимися. Изучения партерных упражнений современного танца начинаются с подробного объяснения. Первое исполнение начинается в индивидуальном порядке.

Упражнения партерной хореографии для 1 года обучения:

- Перекат через плечо вперед, опускаясь в поперечный шпагат;
- Слайд через подъем стопы;
- Перекат с захватом ноги;
- Перекат на плечах и подъемах;
- Перекат через стойку на плече и колене;
- Подъем разгибом (kip up) с выходом в «мост»;
- Серия перекатов;
- Проходка на подъемах при помощи рук.

Подготовительные упражнения:

- Перекаты через плечо назад и вперед;
- Перекаты через стойку на плече;
- Подготовка к элементу «подъем разгибом»

Тема 2.2 Кросс. Прыжки.

Теория: Знакомство с техникой «кросс», комбинацией шагов, прыжков и вращений. Использование техники «кросс» в различных манерах и стилях современного танца, таких как афротанец, латиноамериканский танец, со всевозможными падениями, перекатами на полу, со сменой ракурсов, на месте или с продвижением в пространстве

Практика: Отработка комбинаций шагов, базовых элементов современного танца, прыжков и вращений по диагоналям и по кругу.

Раздел III. (ОРУ) Общеразвивающие упражнения, (ОФП) Общая физическая подготовка.

Теория: Объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

ОРУ:

Ходьба: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, полу - приседе и приседе.

Бег: семенящий, с высоким подниманием бедра, прямыми ногами вперед и назад, забрасывая голень назад.

Приседания на носках и полной стопе: ноги вместе и ноги врозь. Пружинистые движения в приседе. Приседание на одной ноге с опорой и без опоры с руками.

Выпады: вперед, назад, в сторону, на месте и с продвижением.

Прыжки: на месте и с продвижением на двух ногах (ноги вместе, врозь, с поворотом на 180 градусов), на одной ноге, чередование прыжков на одной и двух ногах, прыжки в полу - приседе и приседе.

Практика: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Комплексы упражнений на увеличение гибкости: махи, наклоны туловища к ногам из положения сидя, упражнения на растяжку, шпагаты.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской и собиранием предметов, переноской груза.

ОФП:

- упражнение на развитие брюшного пресса;
- упражнение на гибкость спинных мышц;
- упражнение на резкость движения рук и ног;
- упражнение силового порядка;
- упражнение на упругость мышц ног;
- упражнение на координацию движений;
- упражнений на гибкость и растягивание;
- шпагаты и полушпагаты.

Методические рекомендации.

Содержание комплекса упражнений специально подобрано с учетом всех вышеизложенных требований, но никогда не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяется и усложняется по мере усвоения учащимися.

Раздел IV. Постановочная работа.

Теория: Обсуждение репертуара, подбор музыкального сопровождения. Объяснение этапов работы над хореографической постановкой.

Практика: Отработка основных движений танцевальных связок хореографической композиции.

Раздел V. Итоговое занятие. Анализ и оценка качества результативности.

Практика: Закрепление пройденного материала за год. Анализ и оценка качества и результативности работы группы за год. Отчетный концерт.

Учебный план 2-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Координация изолированных центров.	10	5	5	Наблюдение. Контроль за выполнением упражнений.
II.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.	20	15	5	Зачет.
III.	Элементы гимнастики, упражнения для позвоночника.	20	15	5	Контроль за выполнением упражнений.
IV.	Кросс.	40	20	20	Наблюдение. Контроль за выполнением упражнений.
4.1.1.	Шаги в стиле джаз.	20	10	10	Педагогический анализ.
4.1.2.	Шаги примитив и классик step.	20	10	10	Оценка качества выполнения.
V.	Уровни (верхний, средний, нижний).	10	5	5	Устный опрос.
VI.	Партерные перекаты (транзишен).	30	15	15	
6.1.	«Фиш слайд» из положения сидя, через «лягушку», из позы «эмбриона».	10	5	5	Наблюдение. Контроль за выполнением упражнений.
6.1.1.	Слайд вперед, русалочка, бочонок.	10	5	5	Наблюдение.

6.1.2.	Пережат через мизинец, банан, звезда.	10	5	5	Контроль за выполнением упражнений.
VII.	Импровизация.	46	20	26	
VIII.	Постановочная работа.	39	-	39	Контрольное исполнение заданного репертуара.
IX.	Итоговое занятие. Анализ и оценка качества результативности.	1	-	1	Отчетный концерт
	Итого:	216	95	121	

Содержание программы 2-й год обучения

Раздел I. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Координация изолированных центров.

Практика: Повороты и наклоны головы + Sundari.

Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).

Движения плечами:

- подъем одного-двух поочередно вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед, другое назад и т.д.);

- "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.

Движение грудной клеткой – диафрагмой:

- из стороны в сторону;
- вперед-назад;
- подъем и опускание.

Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх. Поза коллапса.

Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.

Раздел II. Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.

Практика: Plie с различными движениями рук. Battement tendu Battement tendu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве).

Rond de jamb par terre с «противоходом» рук.

Grand Battement Jete (45, 90, 180).

Раздел III. Элементы гимнастики, упражнения для позвоночника.

Практика: Твист и спирали торса; High-release (хай-релиз) + Body roll (волны). Мостик; стойка на руках; колесо; упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты). Силовые упражнения: отжимания, качание пресса.

Раздел IV. Кросс.

Тема 4.1.1. Шаги в стиле джаз.

Тема 4.1.2. Шаги примитив и классик step.

Методические указания: Положение корпуса анфас, ровное, движение происходит на прямых ногах или в плие. Направление может меняться по указанию педагога. Работа ног должна быть точная и острая, сохраняя 4 точки тела в одной плоскости.

Раздел V. Уровни (верхний, средний, нижний).

Теория: Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа).

Практика: игра «Фотоальбом».

Раздел VI. Партерные перекаты (транзишен).

Тема 6.1. «Фиш слайд» из положения сидя, через «лягушку», из позы «эмбриона».

Тема 6.1.1. Слайд вперед, русалочка, бочонок.

Тема 6.1.2. Перекат через мизинец, банан, звезда.

Практика: Изучение техники исполнения движений партера:

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

- Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

Раздел VII. Импровизация.

Практика: Расслабление, исследование своего тела, бодиворк.

- Дыхание (каждое движение построено на дыхании);
- Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка);
- Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела»;
- Импровизация с музыкой, ритмом;
- Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов;
- Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»);
- Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Раздел VIII. Постановочная работа.

Теория: Обсуждение репертуара, подбор музыкального сопровождения. Объяснение этапов работы над хореографической постановкой.

Практика: Отработка основных движений танцевальных связок хореографической композиции.

Раздел IX. Итоговое занятие. Анализ и оценка качества результативности.

Практика: Закрепление пройденного материала за год. Анализ и оценка качества и результативности работы группы за год. Отчетный концерт.

Учебный план 3-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
				а	

I.	Экзерсис на середине зала.	20	10	10	Наблюдение. Контроль за выполнением упражнений.
II.	Партер (техника низкого полета).	10	5	5	Анализ наблюдения. Контроль.
III.	Элементы гимнастики.	10	5	5	Наблюдение. Контроль за выполнением упражнений.
IV.	Кросс.	10	5	5	Зачет, класс показ.
V.	Импровизация.	10	5	5	Наблюдение.
VI.	Изучение техники движений танца афроджаз.	6	3	3	Устный опрос. Показ.
VII.	Изучение и совершенствование основных акробатических элементов.	120	60	60	Наблюдение. Контроль за выполнением упражнений.
7.1.	Акробатика.	30	15	15	Зачет.
7.1.1.	Упражнения партерной акробатики.	30	15	15	Педагогический контроль.
7.1.2.	Упражнения прыжковой акробатики.	30	15	15	Наблюдение. Контроль за выполнением упражнений.
7.1.3.	Упражнения пластической акробатики.	30	15	15	Наблюдение.
7.1.4.	Упражнения парной пластической акробатики.	30	15	15	Контроль за выполнением упражнений.
VIII.	Постановочная работа.	29	-	29	
IX.	Итоговое занятие. Анализ и оценка качества результативности.	1	-	1	Отчетный концерт
	Итого:	216	93	123	

Третий год обучения

Раздел I. Экзерсис на середине зала.

Теория: Plie в сочетании с contraction и release.

Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук:

соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos).

Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром). Battement fondu во всех направлениях. Grand Battement Jete. Адажио

Раздел II. Партер (техника низкого полета).

Практика: Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и relaise. Спирали. Виды поворотов на полу.

Раздел III. Элементы гимнастики.

Практика: Силовые и упражнения стрейч - характера
Перевороты (с одной ногой).

Раздел IV. Кросс.

Практика: Комбинации прыжков.

Вращение как способ перемещения в пространстве.

Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360.

Комбинации шагов, соединенных с вращениями.

Раздел V. Импровизация.

Теория: Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе,

- центр веса тела в поддержке.

Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы)

- Танец от разных частей тела

- «Поток» (связь движений)

- «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец и его продолжительность».

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

Практика: Танцевальные этюды. Изучение техники параллель и оппозиция.

Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела»).

Раздел VI. Изучение техники движений танца афро-джаз.

Теория: Афро-джаз - одна из разновидностей джаз-танца, сочетающая классические джазовые элементы (повороты, прогибы, прыжки) и этническую афро-пластику. Отличается высокой эмоциональностью и энергичностью исполнения.

Практика: Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис).

Комбинации шагов.

Танцевальные комбинации.

Раздел VII. Изучение и совершенствование основных акробатических элементов.

Тема 7.1. Акробатика.

Акробатические упражнения выполняются группой и соло, динамично и в статике – в зависимости от характера номера и творческой задачи.

Тема 7.1.1. Упражнения партерной акробатики.

Теория: Партерная акробатика - в переводе с французского, означает «на земле». К партерной относятся все разновидности акробатики - пластическая. Одинарная пластическая акробатика - это всевозможный прогиб тела назад.

Методические указания:

Если два упражнения для одной и той же части тела следуют друг за другом, то второе упражнение должно быть для мышц антагонистов, например: после упражнения для мышц спины должны следовать упражнения для мышц брюшного пояса, после упражнения, требующего

статического напряжения мышц, изучается задача динамического характера.

Содержание комплекса упражнений специально подобрано с учетом всех вышеизложенных требований, но никогда не имеет постоянно установленного порядка, а видоизменяется и усложняется по мере усвоения учащимися. Изучение акробатических упражнений начинаются с подробного объяснения. Первое исполнение начинается в индивидуальном порядке.

Тема 7.1.2. Упражнения прыжковой акробатики.

Практика:

- кульбиты;
- рондад;
- рондад кульбит задний.
- лягскач - подъем — вскок из положения, лежа на лопатки согнувшись, выполняемый резким разгибанием ног;
- фордерпшрунг - переворот прыжком вперед с опорой на руки;
- флик - фляк - переворот, прыжком назад прогнувшись с промежуточной опорой на прямые руки.
- рондад флик-фляк;
- сальто - безопорный переворот тела в воздухе вперед, или назад, или в сторону. Исполняется с места или с разбега, как с группированными ногами, так и с выпрямленными.

Тема 7.1.3. Упражнения пластической акробатики.

Практика:

- подползание;
- переворот вперед: на одну ногу, на две ноги.

Упражнения пластической акробатики для 2 года обучения:

- переворот вперед: на одну ногу, на две ноги, с переменной ног;
- переворот назад: на одну ногу, на две ноги.
- переворот назад: на одну ногу, на две ноги, с переменной ног;
- арабское колесо;
- оттяжки.

Тема 7.1.4. Упражнения парной пластической акробатики.

Практика:

- «Не отпускай!» Это называется контрбаланс. Партнеры друг друга балансируют. Очень важно держать руки прямо, колени согнуть, носками касаться друг друга. Использовать захват «рука в руку».
- Парный кульбит. Один ложится на спину, другой наклоняется и берет лежащего за голеностопный сустав. Пока стоящий "ныряет" вперед, лежащий берет его за голеностопный сустав и включается в парный кульбит.
- Нижний, выпад в сторону, верхний стойку на руках, средний придерживает за ногу верхнего, делает оттяжку за пятку в сторону;
- Нижний выполняет продольный шпагат, держа по обе стороны партнеров в стойке "арабеске" за голеностопные суставы.

Раздел VIII. Постановочная работа.

Теория: Обсуждение репертуара, подбор музыкального сопровождения. Объяснение этапов работы над хореографической постановкой.

Практика: Отработка основных движений танцевальных связок хореографической композиции.

Раздел 2. Воспитание

Цель: социально-педагогическая поддержка разностороннего развития учащихся, организация единого воспитательно-образовательного пространства.

Задачи:

- создать условия для самореализации личности каждого ребенка;
- воспитывать у детей нравственную и правовую культуру;
- формировать лидерские качества и организационные навыки;
- повышать эффективность работы по воспитанию гражданственности, патриотизма, духовности;
- создать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся;

- развивать новые формы сотрудничества учреждения и родителей.

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 (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Информационный продукт
1.	Проведение обязательного инструктажа по предупреждению детского травматизма	В течение учебного года	Наблюдение, беседа	фотоматериалы
2.	Мой самый лучший друг	сентябрь	Наблюдение, беседа	фотоматериалы
3.	«Разум и чувства, береги здоровье смолоду!»	октябрь	Спортивная эстафета	фотоматериалы
4.	Праздник посвященный дню матери «Мама, ангел на земле!»	ноябрь	Праздник	фотоматериалы

5.	День народного единства	ноябрь	Праздник	фотоматериалы
6.	«Новогодний хоровод»	декабрь	Праздничное представление	фотоматериалы
7.	«Во славу ратных дел»	февраль	Концерт на уровне учреждения	фотоматериалы
8.	«Масленица годовая — наша гостья дорогая»	март	праздник	фотоматериалы
9.	Акция «Георгиевская ленточка»	май	акция	фотоматериалы
10.	Отчетный концерт	май	Итоговый концерт студии на уровне учреждения	фотоматериалы

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2026-2027 учебный год

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Стихия современного танца»

рук. Плотникова А.В.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1.09.2026	31.05.2027	36	72	144 ч.	2 раза в неделю по 2 часа
2	01.09.2027	31.05.2028	36	108	216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа
3	02.09.2028	31.05.2029	36	108	216 ч.	3 раза в неделю по 2 часа

3.1. Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа, инструктаж);

- наглядный метод (демонстрация);
- практический метод (выполнений тренировочных упражнений, практических заданий, практическая работа);
- объяснительно-иллюстрационный метод (рассказ, объяснение);
- убеждения (разъяснительные беседы, приведение примеров из собственного опыта педагога);
- поощрения;
- методы эмоционального стимулирования;
- мотивации к трудовой, творческой деятельности.

Методы занятий характеризуются постепенным смещением акцентов с репродуктивных на продуктивные, с фронтальных на групповые и индивидуальные.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая.

Формы проведения учебного занятия:

- теоретические занятия (знакомство с хореографическим искусством, объяснение и демонстрация основных правил работы с реквизитом, анализ выполненных практических упражнений);
- практические занятия (закрепление и отработка полученных знаний и навыков);
- открытое учебное занятие;
- занятие-игра;
- занятие-экскурсия;
- творческий отчёт;
- концерт.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;

- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия.

Структура и этапы учебного занятия:

I этап. Организационно-подготовительный и диагностический.

II этап. Конструирующий:

1. Основной (сообщение темы и цели занятия);
2. Систематизированный (разминка, выполнение тренировочных упражнений);
3. Контрольный (практическая работа. Самостоятельная работа).

III этап. Итоговый:

1. Аналитический. Анализ качества и уровня усвоения теоретических и практических знаний и умений, анализ и оценка достижения цели занятия;
2. Рефлексивный;
3. Информационный.

3.2. Материально - техническое обеспечение программы:

Технические средства обучения: музыкальный центр, ноутбук, колонки.

Материалы и оборудование: маты, балетный станок, скакалки, гимнастические кубики, резиновый экспандер, костюмы, коврик гимнастический.

Кадровое обеспечение

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу,

должен обладать следующими личностными и профессиональными качествами:

- умение вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умение создать комфортные условия для успешного развития творческого потенциала воспитанников;
- умение видеть и раскрыть творческие способности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

3.3. Список литературы

1. С. Наборщикова «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. – Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.
4. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
5. Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2010. 24
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
7. Н.Е. Шереметьевская «Длинные тени».- редакция журнала «Балет», 2009г.
8. В.А. Шубарин Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лань, Планета музыки, 2012г.
9. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.
10. Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.
11. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
12. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
13. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
14. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005.
15. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.

- 16.Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна,1997.
- 17.Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
- 18.Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
- 19.Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
- 20.Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
- 21.Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
- 22.Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.
- 23.Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
- 24.Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.
- 25.Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
- 26.Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
- 27.Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
- 28.Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
- 29.Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.
- 30.Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
- 2003-2012.

Нормативно-правовые акты, интернет – ресурсы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ /Электронный ресурс/
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» /Электронный ресурс/

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-п)/ Электронный ресурс/

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

4. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-п)/ Электронный ресурс/
<http://government.ru/docs/all/140314/>

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-п

18. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» /Электронный ресурс/ https://sh-biryukovskayar38.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/32/315/SP_2.4.3648_20.pdf

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов средыобитания» согласно приложению/Электронный ресурс
[/https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pdf](https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pdf)

7. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 10.07.2023) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»/ Электронный ресурс/ <https://legalacts.ru/doc/federalnyi-zakon-ot-24111995-n-181>

Приложение 1

Диагностические материалы для определения оценки качества освоения образовательной программы

1. Развитие двигательных качеств (гибкость, выворотность, шаг, прыжок, координация)

Метод диагностики – тестирование.

Результаты фиксируются в таблице 1.

Таблица 1.

Фамилия Имя	Гибкость	Выворот ность	Шаг	Прыжок	Музыкаль ность	Координа ция	Эмоцио нальность	Общее кол-во баллов

Количество баллов по показателям от 1 до 3.

Степень выраженности показателей определяется уровнями:

Высокий уровень – 17-21 балл

Средний уровень – 12-16 баллов

Низкий уровень – 7-11 баллов.

2. Опыт практической деятельности (быстрота освоения материала, техничность исполнения комбинаций и танца, эмоциональная выразительность).

Диагностика уровня освоения практических знаний возможна в форме **открытого занятия, контрольного исполнения танца, зачета, конкурса.**

Педагог методом наблюдения отслеживает выполнение каждого задания, акцентируя внимание на правильности, чистоте и музыкальности исполнения.

Диагностическая карта учащихся:

Ф.И учащегося	Знание основных комбинаций танца, этюда	Владение элементами современного танца	Техничность и чистота исполнения	Эмоциональная выразительность

Универсальные критерии оценки:

1 – очень низкий (ребенок не запомнил движения, не может сделать больше половины в такт и темп);

2 – низкий (ребенок делает только часть движений в музыку без чистоты исполнения);

3 – удовлетворительный (ребенок выполняет в музыку половину и более движений, но отсутствует чистота исполнения);

- 4 – хороший (ребенок выполняет все движения в музыку и присутствует осмысленность в движениях);
- 5 – отличный (техническое и выразительное исполнение комбинаций танца, эмоционально окрашенное).

Оценочный лист
по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Стихия современного танца»
Промежуточная аттестация
1 полугодие
(Оценивается от 0 до 5 баллов)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Знание основ современного танца, направлений	Выполнение упражнений на середине зала	Выполнение упражнений по кругу	Чистота и точность исполнения танцевальных комбинаций	Исполнение сложных технических упражнений	Умение импровизировать

0 – 10 баллов – низкий уровень подготовки;
10 – 25 баллов – средний уровень подготовки;
25 – 30 баллов – высокий уровень подготовки.

Педагог _____ Вискребенцева Анна Викторовна

Оценочный лист
по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Стихия современного танца»
Промежуточная аттестация
2 полугодие

(Оценивается от 0 до 5 баллов)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Чистота и точность исполнения танцевальных комбинаций	Выполнение упражнений на середине зала	Выполнение упражнений по кругу	Выполнение сложных технических элементов	Построение этюдов на заданную педагогом тему	Участие в концертной/ фестивальной деятельности

0 – 10 баллов – низкий уровень подготовки;
10 – 25 баллов – средний уровень подготовки;
25 – 30 баллов – высокий уровень подготовки.

Педагог _____ Вискребенцева Анна Викторовна

Система критериев оценки сформированности качеств знаний учащихся

Уровни	Шкала оценок	К р и т е р и и		
		Образовательный аспект	Воспитательный аспект	Развивающий аспект
		Показатели		
Творческий	5 - 6	Полностью владеет программным материалом: знает терминологию и умело пользуется терминами; знает особенности движений рук, ног в исполнении современного танца. Самостоятельно, четко, точно, грамотно выполняет комплексы упражнений для рук и для ног, танцевальные шаги, умеет распределять физические нагрузки, пластичен. Свободно ориентируется в пространстве, эмоционально передает образы, импровизирует на заданную тему; грамотно выполняет движения в соответствии с музыкой, четко следует композиционному построению хореографической постановки. Движения уверенные, осанка подтянутая. Высокая результативность на муниципальном, региональном и международном уровнях.	Сформировано осознание социальной значимости полученных знаний. Ярко выражена социальная активность, желание участвовать в жизни студии, организации. Активно участвует в концертной деятельности. Высокий мотивационный уровень к собственной результативности и результативности коллектива. Развита самостоятельность, умение дать адекватную оценку своей деятельности и деятельности своих сверстников.	Преобладает творческое мышление (быстро ориентируется в новой ситуации, легко применяет полученные знания на практике, вносит свои коррективы). Проявляет высокие свойства внимания Преобладает логическая память. Сформированы умения организовывать свою деятельность, совершенствовать мастерство. Сформированы умения и навыки самообразовательной деятельности. Наблюдается стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку.

Конструирующий	3 - 4	Владеет программным материалом, но недостаточно отработаны основные умения и навыки: частично допускает неточности при исполнении некоторых движений; не всегда эмоционально передает образы, не всегда уверенно ориентируется в пространстве, выполняет элементарные движения в соответствии с музыкой, не всегда следует композиционному построению. Владеет навыками культуры движения. Выполняет комплексы упражнений для рук и для ног, танцевальные шаги с незначительными ошибками, старается правильно распределять физические нагрузки. Недостаточно сформированы умения самостоятельно применять полученные знания в практической деятельности. Активное участие в концертной деятельности.	Достаточно полное понимание социальной значимости получаемых знаний. Устойчивый интерес к содержанию и эпизодический интерес к процессу деятельности. Достаточно сформирована самостоятельность, но умение дать адекватную оценку своей деятельности и деятельности своих товарищей сформировано в недостаточной степени. Ситуативно-позитивное отношение к ценностям окружающей действительности: активная гражданская позиция, принадлежность к своей малой Родине.	При осуществлении действий нуждается в некоторой помощи педагога (подсказки, напоминания). Проявляет в неполной мере свойства внимания при выполнении заданий педагога. Способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретённые умения и навыки в целом сформирована, но не всегда проявляется. Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.
----------------	-------	--	--	---

Репродуктивный	0 - 2	Частично усвоен программный материал. Несложные задания выполняются самостоятельно, по образцу или на основе усвоенного алгоритма. Не всегда передает образы, часто допускает ошибки при ориентации в пространстве, выполняет элементарные движения не всегда в соответствии с музыкой. Программным материалом владеет в недостаточной степени или на уровне субъективного жизненного опыта, движения не уверенные, осанка не подтянутая. Репродуцирование известных способов действий, позволяют выполнять задания по образцу, повторять действия за педагогом. Недостаточно сформированы основные учебные умения. Не сформированы навыки пространственного ориентирования, не умеет передавать образы, выполняет в основном элементарные движения, не запоминает композиционное построение.	Наблюдается интерес к изучаемому материалу, стремление повысить свои результаты. Прилагаются усилия качественно выполнять задания. Наблюдается ответственное отношение к своей деятельности в детском коллективе. Социальная значимость получаемых знаний и умений чаще всего не осознается. Познавательный интерес на уровне любопытства, проб своих возможностей, желания общения со сверстниками, побуждение к участию в деятельности посредством контроля со стороны, внешними стимулами. Познавательная активность воспроизводящая, познавательная самостоятельность не развита. Исполнительское отношение к учению. Ответственность за результативность своей деятельности не сформирована. Принадлежность к своей малой Родине, патриотизм и гражданственность проявляются в недостаточной степени.	Репродуктивное мышление (выполнение заданий по образцу, после объяснения, получения инструкций), но в единичных случаях пытается выполнять задания самостоятельно. Способность организовывать свою деятельность, совершенствовать приобретённые умения и навыки, сформирована частично. Репродуктивное мышление (выполнение заданий по образцу, после объяснения, получения инструкций). Формирование новых знаний на уровне восприятия. Свойства внимания проявляет в малой степени. Преобладает механическая память. В основном не сформированы умения организовывать свою деятельность: четко выполнять конкретные задания, отрабатывать умения и навыки
----------------	-------	--	---	--