

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ХАБАРОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.ХАБАРОВСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ
«ПЛАНЕТА ВЗРОСЛЕНИЯ»**

Принято
на заседании
Педагогического совета ЦВР
«Планета взросления»
Протокол № 04 от 27. 04. 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
ЦВР «Планета взросления»
Е.Н. Савельева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Я танцую»

уровень освоения – стартовый
возраст обучающихся 6- 14 лет
срок реализации 172 часа

Составитель:
Реброва О.А., методист

г. Хабаровск, 2026

Пояснительная записка

Направленность и форма реализации Предлагаемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет **художественную направленность** и ориентирована на обучающихся **стартового уровня** освоения хореографического искусства. Программа предусматривает проведение занятий в **дистанционной форме**, что обеспечивает доступность образования независимо от места проживания учащихся.

Нормативно-правовая база программы разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края».
- Приказом КГАОУ ДО «Центр развития творчества детей Хабаровского края» МРЦ ДО от 27 мая 2025 г № 220П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае».
- Уставом МАУ ДО ЦВР «Планета взросления».

Актуальность программы Актуальность программы обусловлена возрастающей потребностью современного человека в движении и физической активности. Хореография как вид сценического искусства обладает уникальной спецификой и своей системой воспитания, позволяющей гармонично развивать личность. С точки зрения физиологии, потребность в движении генетически заложена в человеческом организме и является необходимым условием для поддержания здоровья. Врачи-физиологи

утверждают, что без движения человек не может быть абсолютно здоровым. В условиях гиподинамии занятия танцами становятся эффективным способом восполнения дефицита двигательной активности.

Медико-биологические аспекты и оздоровительное значение Регулярные занятия хореографией оказывают комплексное положительное воздействие на организм:

- способствуют улучшению циркуляции крови и снабжению тканей организма кислородом;
- повышают мышечный тонус и развивают координацию движений;
- формируют правильную осанку. С точки зрения медицины, танцы являются мощным терапевтическим инструментом: это эффективное лекарство от стрессов и депрессий, а также действенная профилактика таких заболеваний, как гипертония и ишемическая болезнь сердца.

Отличительные особенности и новизна программы

- Новизна и уникальность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в её комплексном, междисциплинарном подходе к обучению хореографии, который реализуется через синтез различных танцевальных направлений и инновационных педагогических методик.

- **1. Инновационный подход к содержанию (синтез танцевальных направлений)** Программа базируется на сочетании классического танца модерн с широким спектром современных танцевальных стилей. В учебный план интегрированы такие направления, как *contemporary dance*, афро-джаз танец, *street jazz* и *hip-hop*. Это позволяет обучающимся не замыкаться в рамках одной техники, а сформировать универсальную танцевальную базу, развить пластичность тела и музыкальность. Такой эклектичный подход отвечает актуальным тенденциям мировой хореографии и делает программу привлекательной для широкого круга учащихся.

- **2. Методологическая основа курса** В основе учебного процесса лежит изучение фундаментальных техник современного танца:

- **Джаз-модерн и contemporary:** формирование осмысленного движения, работа с весом тела и дыханием.

- **Floorwork/техника работы с полом:** развитие навыков безопасного падения, перекатов и движений в партере, что является неотъемлемой частью современной хореографии.

- **Импровизация:** развитие творческого потенциала, умения слышать музыку и свободно выражать свои эмоции через движение.

- **Партнеринг:** освоение базовых принципов взаимодействия в паре или группе, включая навыки поддержки и совместного построения композиции.

- **3. Организационно-педагогическая новизна** Ключевой особенностью программы является её реализация в дистанционном формате при сохранении высокого качества обучения. Новизна организационной основы заключается в применении следующих подходов:

- Использование специально разработанного цифрового контента: видеоуроков высокой чёткости, интерактивных заданий и онлайн-трансляций.
- Применение методики «перевернутого класса», где теоретический материал осваивается самостоятельно, а практическая часть отрабатывается под руководством педагога в режиме реального времени.
- Создание виртуального сообщества обучающихся для обмена опытом, взаимной мотивации и организации совместных творческих проектов, что компенсирует отсутствие физического контакта и формирует благоприятную психологическую среду.

Педагогическая целесообразность

Комплексное развитие личности: программа формирует не только танцевальные навыки, но и воспитывает дисциплину, трудолюбие, уверенность в себе и артистизм.

Физическое здоровье: занятия обеспечивают необходимую двигательную активность, развивают координацию, гибкость и являются профилактикой заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Эмоциональная разгрузка: танец служит эффективным средством для снятия стресса и развития эмоционального интеллекта через импровизацию.

Социальные навыки: даже в дистанционном формате групповые проекты учат командной работе, взаимодействию с партнёром и достижению общей цели.

Принципы обучения в хореографии:

От простого к сложному. Освоение базовых элементов и позиций является фундаментом для изучения более сложных движений и комбинаций.

Систематичность и последовательность. Регулярные занятия без длительных перерывов необходимы для развития мышечной памяти и поддержания физической формы. Материал изучается в логической последовательности.

Постепенность и повторность. Нагрузка (физическая и техническая) увеличивается дозированно. Многократное повторение — ключ к оттачиванию техники и автоматизму движений.

Индивидуальный подход. Учёт физических данных, способностей и темпа усвоения материала каждого ученика.

Наглядность. Использование показа педагогом, видеоматериалов и зеркал для визуального восприятия движения.

Музыкальность. Тесная связь движения с музыкой: развитие чувства ритма, умение «слышать» музыку телом и передавать её характер через танец.

Адресат программы: программа предназначена для детей в возрасте **6–14 лет**. Она носит общеразвивающий характер и не требует предварительной подготовки, что позволяет освоить её содержание каждому обучающемуся.

Формы обучения:

Основная форма: очная.

- Программа предусматривает возможность проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и/или электронного обучения. В качестве ресурса используется видеохостинг *YouTube*, где размещаются видеоролики занятий.

Форма организации занятий:

- Основная форма организации учебного процесса — **групповая**.
- Рекомендуемая наполняемость групп составляет от 7 до 20 человек.

Объём и срок освоения программы: Программа рассчитана на **1 год** (11 месяцев) обучения. Общий объём учебной нагрузки составляет **172 часа**.

Режим организации занятий Занятия в объединении рекомендуется проводить 2 раза в неделю по 2 академических часа (30 мин. занятие, 10 мин. перерыв) для детей 6 -8 лет и (40 мин.занятие, 10 мин. перерыв) для детей 9-14 лет.

Цель программы: формирование у обучающихся пластической культуры и танцевальных способностей посредством овладения техниками современного танца.

Задачи:

Предметные

- Выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному владению различными техниками и стилями современной хореографии (*включая contemporary, джаз-модерн, хип-хоп*).
- Сформировать основы исполнительской культуры и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Метапредметные

- Раскрыть и развить творческие способности, эмоциональную отзывчивость на музыку и способность к импровизации.
- Развить физические качества: мышечную силу, гибкость, выносливость, а также скоростно-силовые и координационные способности.

Личностные

- Вызвать устойчивый интерес к танцевальному творчеству и искусству в целом.
- Воспитать культуру общения, дисциплинированность и трудолюбие; способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теори я	Пра ктик а	
Раздел 1. Вводный (Основы хореографии 34 ч.)					
1. 1	Разогрев (<i>Warm Up</i>). Основные положения тела	8	2	6	Тест на знание названий и ключевых моментов выполнения упражнений разминки.
1. 2	Основы джазового танца: позиции рук и ног	6	2	4	Педагог оценивает правильность постановки, выворотность и осанку.
1. 3	Базовые движения и учебные комбинации	8	2	6	обучающийся учит заданную связку движений и записывает её исполнение на видео. Оценивается чистота техники, музыкальность и синхронность.
1. 4	Передвижения в пространстве (<i>Cross</i> , повороты)	6	2	4	Контроль за правильностью переноса веса, координации и сохранением равновесия.
1. 5	Ритмика и музыкальность	6	2	4	Оценивается способность ученика попадать в ритм, отражать характер музыки через движение.
Раздел 2. Основной курс (Техники современного танца 90 ч.)					
2. 1	Техника <i>Contemporary Dance</i> : работа с весом и полом (<i>Floorwork</i>)	12	2	10	Демонстрация изученных техник перекатов, скольжений, падений и выходов наверх.

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теори я	Пра ктик а	
2. 2	Изучение стиля Hip- Hop: базовые шаги и групп	12	2	10	Контроль за точностью базовых шагов, чувством «грува» (естественной качки) и общей подачей.
2. 3	Стиль Street Jazz: изоляция и динамика движений	12	2	10	Оценивается чистота и амплитуда движения каждой изолированной части.
2. 4	Афро-джаз танец: пластика и характер	12	2	10	Импровизация или этюд
2. 5	Искусство импровизации и партнеринг	12	2	10	Практическая работа в паре
2. 6	Постановочная работа: разучивание танцевальных номеров	30	2	28	Показ готового номера
Раздел 3. Итоговый контроль (24 ч.)					
3. 1	Повторение и закрепление пройденного материала	12	2	10	Промежуточный просмотр
3. 2	Подготовка к итоговому выступлению	12	2	10	Демонстрация танцевального номера
Раздел 4. Работа в летний период (24 ч.)					
4.1	Самостоятельная работа над физической формой и техникой базовых элементов. Рекомендации по летнему режиму для танцора.	12		12	Самостоятельная работа над физической формой и техникой базовых элементов. Рекомендации по летнему режиму для танцора.
4.2	Просмотр и анализ видеозаписей	12		12	Просмотр и анализ видеозаписей

№ п/п	Название раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Всего	Теори я	Пра ктик а	
	профессиональных спектаклей и мастер-классов по современной хореографии. Формирование насмотренности.				профессиональных спектаклей и мастер-классов по современной хореографии. Формирование насмотренности.
	Всего:	172 часа	26 ч.	146 ч.	

Содержание

Раздел 1. Вводный (Основы хореографии)

1.1 Разогрев (*Warm Up*). Основные положения тела

- **Теория:** Изучение анатомии безопасного движения. Правила выполнения суставной гимнастики для подготовки тела к нагрузке. Терминология базовых положений корпуса (*эпольман, круазе*), ног (I, II, VI позиции) и рук.

- **Практика:** Выполнение комплекса упражнений на разогрев всех групп мышц и суставов. Отработка правильной осанки, выворотности и постановка корпуса у станка и на середине зала.

1.2 Основы джазового танца: позиции рук и ног

- **Теория:** История возникновения джаз-танца. Изучение пяти основных позиций ног и трёх позиций рук по методике Мэтта Мэттокса. Понятия параллельной и выворотной постановки.

- **Практика:** Многократное повторение и закрепление позиций у станка и на середине. Соединение движений ног с позициями рук в простые комбинации.

1.3 Базовые движения и учебные комбинации

- **Теория:** Анализ структуры танцевальной связки. Музыкальные размеры (4/4, 2/4), используемые в джазе. Понятие синкопы и акцентирования.

- **Практика:** Разучивание базовой лексики: шаги (*ball-change, pas de bourrée*), повороты (*pirouette*), прыжки (*jeté, sissonne*). Составление и многократное повторение короткой учебной комбинации.

1.4 Передвижения в пространстве (*Cross*, повороты)

- **Теория:** Принципы перемещения в сценическом пространстве. Физика вращения: подготовка к повороту, техника "точки" (*spotting*) для сохранения баланса.
- **Практика:** Отработка передвижений по диагонали (*cross the floor*) различными шагами. Изучение техники выполнения различных видов поворотов на месте и в движении.

1.5 Ритмика и музыкальность

- **Теория:** Элементы музыкальной теории: такт, доля, сильная и слабая доли. Развитие чувства ритма через прохлопывание рисунков. Понятие грува и динамики в музыке.
- **Практика:** Упражнения на изоляцию частей тела под заданный ритм. Импровизация коротких движений, отражающих характер и динамику различной музыки.

Раздел 2. Основной курс (Техники современного танца)

2.1 Техника Contemporary Dance: работа с весом и полом (*Floorwork*)

- **Теория:** Философия контактной импровизации. Принципы работы с гравитацией, инерцией и импульсом. Безопасные техники падения и перекатов.
- **Практика:** Освоение техник опускания на пол и подъёма с пола. Изучение волновых движений корпусом. Комбинирование партерных техник в этюды.

2.2 Изучение стиля Нір-Нор: базовые шаги и грув

- **Теория:** История уличных танцев и культура хип-хопа. Разбор базовых шагов: *Bounce*, *Two-step*, *Salsa Rock*. Что такое "грув" и как его найти в музыке.
- **Практика:** Постановка корпуса ("кач"). Многократное повторение базовых шагов. Танцевание простых связок "на бит".

2.3 Стилль Street Jazz: изоляция и динамика движений

- **Теория:** Смешение техник джаза, фанка и хип-хопа. Принцип изоляции: умение двигать одной частью тела независимо от других. Динамика: резкие остановки (*hitting*) и плавные переходы.
- **Практика:** Упражнения на изоляцию головы, плеч, грудной клетки и таза. Отработка резких и плавных контрастов в движении.

2.4 Афро-джаз танец: пластика и характер

- **Теория:** Истоки афро-джаза в традиционных африканских танцах. Связь движения с природой и ритуалами. Характерные черты: заземлённость, амплитудные движения руками и плечами.
- **Практика:** Изучение базовых шагов и трясок. Работа над пластикой позвоночника. Передача энергии и характера через движение всего тела.

2.5 Искусство импровизации и партнеринг

- **Теория:** Концепция спонтанного творчества. Навык активного слушания партнёра. Принципы ведения и следования в паре. Техники безопасных поддержек.
- **Практика:** Задания на свободную импровизацию под музыку. Парные упражнения на доверие, перенос веса, поддержки и взаимодействия в пространстве.

2.6 Постановочная работа: разучивание танцевальных номеров

- **Теория:** Процесс создания хореографии: от идеи до воплощения. Композиция танца: рисунок, ракурс, драматургия. Репетиционный процесс.
- **Практика:** Разучивание и многократная отработка хореографических композиций (номеров) разного стиля. Подготовка номеров к показу.

Раздел 3. Итоговый контроль

3.1 Повторение и закрепление пройденного материала

- **Теория:** Обобщение теоретических знаний за год. Повторение терминологии и ключевых принципов каждой техники.
- **Практика:** Показательные выступления обучающихся с подготовленными номерами. Устранение ошибок, финальная шлифовка техники.

3.2 Подготовка к итоговому выступлению

- **Теория:** Психологическая подготовка к сцене. Правила поведения на сцене и за кулисами.
- **Практика:** Генеральные репетиции. Синхронизация группы. Сдача итоговой аттестации.

Раздел 4. Работа в летний период

4.1 Самостоятельная работа над физической формой...

- **Теория:** Методические рекомендации педагога по поддержанию формы летом. План самостоятельных тренировок. Советы по питанию и режиму дня танцора.
- **Практика:** Самостоятельное выполнение комплекса упражнений на растяжку, силу и выносливость для поддержания гибкости и мышечного тонуса.

4.2 Просмотр и анализ видеозаписей...

- **Теория:** Критерии анализа профессиональной хореографии: техника, композиция, артистизм. Формирование насмотренности и эстетического вкуса.
- **Практика:** Просмотр рекомендованных спектаклей/видео. Написание эссе или отзыва о просмотренном материале. Поиск новых идей для вдохновения.

Планируемые результаты

Предметные

- **Знать:** базовую терминологию, позиции рук/ног, основы музыкальной грамоты.

- **Уметь:** выполнять разогрев, демонстрировать правильную технику движений, соединять элементы в связки, владеть техниками *contemporary (floorwork)* и *street jazz* (изоляция), исполнять танцевальный номер.

Метапредметные

- Познавательные: анализировать музыку и стили танца, использовать воображение для импровизации.
- Регулятивные: ставить цели, контролировать свои ошибки, оценивать результат.
- Коммуникативные: работать в паре и группе, вести диалог с педагогом.

Личностные

- Развитие интереса к танцу и художественного вкуса.
- Осознание ценности здорового образа жизни и физической активности.
- Воспитание трудолюбия, настойчивости и ответственности.
- Формирование навыков работы в команде.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Общий календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год
1 год	01.09.	31.05	2 часа	2	4	37	148 часа
	01.06	15.07	2 часа	2	4	6	24 часов

Особенности реализации программы

1. **Интегративный подход к содержанию** Программа построена на синтезе различных танцевальных направлений (джаз-модерн, *contemporary*, хип-хоп, афро-джаз). Это позволяет избежать узкой специализации и сформировать у обучающегося универсальную хореографическую базу, развить разностороннюю пластичность и музыкальность.

2. **Акцент на практико-ориентированное обучение** Учитывая, что программа имеет общеразвивающий характер, теоретический материал минимизирован и служит лишь основой для практической деятельности. До 85% учебного времени отводится на физическую практику, оттачивание движений и постановочную работу.

3. **Использование дистанционных образовательных технологий** Реализация программы предусматривает очные занятия с активным применением дистанционных форм:

- **Видеоматериалы:** использование записанных уроков и эталонных исполнений для демонстрации техники.

- **Видеоотчёты:** основной инструмент контроля, позволяющий педагогу анализировать технику каждого ученика индивидуально.

- **Онлайн-платформы:** проведение теоретических опросов, тестов и обсуждение творческих заданий в групповых чатах или на учебной платформе.

4. **Дифференцированный подход** В группах со смешанным уровнем подготовки (что характерно для общеразвивающих программ) педагог использует вариативность нагрузок: предлагает более простые или сложные варианты одного и того же движения, чтобы каждый ученик мог работать на своём уровне и чувствовал успешность.

5. **Приоритет здоровья и безопасности** Большое внимание уделяется правильной последовательности урока (*классическая структура: разогрев, основная часть, заминка*), а также технике безопасного выполнения сложных элементов, особенно при работе с полом (*floorwork*) и в партере, чтобы минимизировать риск травм.

6. **Воспитательная среда** Занятия строятся не только на освоении техники, но и на создании позитивной психологической атмосферы. Командная работа над номерами, взаимное уважение и поддержка являются неотъемлемой частью учебного процесса, способствуя социализации и личностному росту детей.

Воспитательная работа

Воспитательный компонент является неотъемлемой частью образовательного процесса в рамках данной программы. Он реализуется через содержание учебного материала, формы организации занятий и личность педагога, создавая условия для гармоничного развития личности обучающегося.

Основные направления воспитательной работы:

1. Эстетическое воспитание:

- Формирование эстетического вкуса и чувства прекрасного через знакомство с лучшими образцами мировой хореографии.

- Развитие способности воспринимать, эмоционально переживать и оценивать танцевальное искусство.

- Обучение умению выражать свои эмоции и внутренний мир через пластику тела, способствуя развитию творческого потенциала.

2. Нравственное воспитание:

- Воспитание трудолюбия, настойчивости и целеустремлённости через необходимость регулярных тренировок и преодоления трудностей в освоении сложного материала.

- Формирование культуры общения, уважения к педагогу и другим обучающимся.

- Создание благоприятной атмосферы в коллективе, основанной на взаимопомощи, поддержке и здоровой конкуренции.

3. Физическое и гигиеническое воспитание:

- Привитие ценности здорового образа жизни и физической культуры.
- Формирование осознанного отношения к своему телу, понимание важности разминки и заминки для предотвращения травм.

- Воспитание аккуратности и опрятности (внешний вид на занятиях).

4. Патриотическое и гражданское воспитание:

- Знакомство с историей русского балета и народного танца как части культурного наследия России.
- Изучение истоков современных направлений, включая их связь с афроамериканской культурой (*hip-hop*), что способствует формированию толерантности и уважению к культурному многообразию мира.

Формы реализации воспитательного компонента:

- **В процессе учебных занятий:** личный пример педагога, создание позитивной психологической обстановки, обсуждение этических вопросов, связанных с искусством.

- **Через подготовку к выступлениям:** участие в концертах, фестивалях и конкурсах формирует ответственность, сценическую культуру и умение работать на результат.

- **Организация совместных мероприятий:** посещение театров, просмотр и анализ видеозаписей профессиональных спектаклей, проведение открытых уроков для родителей способствуют сплочению коллектива и расширяют кругозор обучающихся.

Работа с родителями (законными представителями)

Взаимодействие с семьями обучающихся является важным условием успешной реализации программы и гармоничного развития личности ребёнка. Целью работы является создание единого образовательного пространства «педагог – ребёнок – родитель» для поддержки творческого потенциала детей.

Основные направления и формы взаимодействия

Информационно-просветительское направление:

Первичное собрание: проводится в начале учебного года для знакомства родителей с целями, задачами и содержанием программы, режимом занятий, требованиями к форме одежды и правилами техники безопасности.

Индивидуальные консультации: обсуждение успехов и трудностей ребёнка, его физического и эмоционального состояния по запросу родителей или инициативе педагога.

Информирование через онлайн-ресурсы: использование групп в мессенджерах или электронной почты для оперативного информирования о расписании, изменениях, предстоящих мероприятиях, а также для рассылки полезных материалов (статьи о пользе хореографии, рекомендации по питанию).

Вовлечение в образовательный процесс:

Открытые уроки и показательные выступления: регулярное приглашение родителей на занятия для демонстрации достижений детей. Это позволяет родителям увидеть учебный процесс изнутри и оценить прогресс своего ребёнка.

Совместные творческие мероприятия: организация совместных мастер-классов для детей и родителей, участие семей в подготовке к праздникам (например, новогодние флешмобы, праздничные концерты).

Участие в конкурсах и фестивалях: привлечение родителей к помощи в изготовлении костюмов, организации поездок и поддержке детей во время выступлений.

Консультативная поддержка:

Предоставление рекомендаций по созданию условий для домашних тренировок (безопасность, музыкальное сопровождение).

Консультирование по вопросам сохранения физической формы ребёнка, профилактики травм и важности соблюдения режима дня.

Эффективное партнёрство между педагогом и семьёй создаёт благоприятную среду, в которой ребёнок чувствует поддержку, что напрямую влияет на его мотивацию, уверенность в себе и успехи в освоении танцевального искусства.

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации образовательной программы используется комплекс методических средств, включающий информационно-методические, дидактические и диагностические материалы.

1. Информационно-методическое обеспечение:

- **Нормативно-правовая база:** ФГОС ДО (при работе с детьми дошкольного возраста), федеральные требования к дополнительным общеразвивающим программам.

- **Учебный план и календарно-тематический план:** структурируют образовательный процесс на весь период обучения.

- **Методические разработки педагога:** конспекты занятий, сценарии открытых уроков, планы репетиций.

- **Рекомендации для родителей:** памятки по режиму дня танцора, советы по поддержанию физической формы в домашних условиях и во время каникул.

2. Дидактическое и материально-техническое оснащение:

- **Помещение:** танцевальный зал с зеркалами, балетным станком и специальным покрытием пола (*линолеум, ламинат*).

- **Технические средства:**

- Компьютер или ноутбук с доступом в интернет.
- Аудиосистема (колонки) для качественного воспроизведения музыки различного характера и темпа.
- Проектор и экран для демонстрации видеоматериалов (записи выступлений, мастер-классы).

- **Музыкальное сопровождение:** подборка музыкальных треков в различных стилях (джаз, хип-хоп, контемпорари, афро-бит).
- **Видеотека:** коллекция учебных и профессиональных видеозаписей для анализа техники и расширения кругозора.

3. Диагностический инструментарий:

- **Входная диагностика:** проводится в начале года для определения исходного уровня физических данных и координации обучающихся.
- **Текущий контроль:** осуществляется на каждом занятии через наблюдение, анализ выполнения движений и творческих заданий.
- **Промежуточный и итоговый контроль:**
 - Просмотр выученного материала.
 - Анализ видеоотчётов, присылаемых обучающимися.
 - Проведение зачётных занятий и итогового показательного выступления (концерта).
- **Анкетирование:** сбор обратной связи от обучающихся и их родителей для оценки удовлетворённости программой и внесения корректировок.

Формы организации учебных занятий

Образовательный процесс в рамках данной программы строится на сочетании различных форм занятий, что позволяет обеспечить всестороннее развитие обучающихся и эффективное освоение материала.

1. Групповая форма (основная) Это основная форма работы, при которой все обучающиеся в группе (7–20 человек) одновременно осваивают программу под руководством педагога.

- **Структура занятия:** классическая структура урока хореографии (*партерная гимнастика, экзерсис у станка, экзерсис на середине зала, аллегро, диагональ, импровизация*).
- **Цель:** отработка общей техники, синхронности движений, разучивание групповых танцевальных комбинаций и номеров. Создаёт условия для здоровой конкуренции, взаимного обучения и формирования командного духа.

2. Индивидуальная форма Применяется по мере необходимости для решения конкретных педагогических задач.

- **Содержание:** индивидуальная работа над техникой исполнения сложного элемента, исправление ошибок, подготовка к сольной партии или помощь отстающим ученикам.
- **Цель:** персонализированный подход, позволяющий уделить максимальное внимание конкретным потребностям и способностям одного обучающегося.

3. Мини-групповая форма (малая группа) Работа в парах или небольших группах (по 3–5 человек).

- **Содержание:** наиболее часто используется при изучении техник партнёринга, где требуется слаженная работа двух или более танцоров. Также

применяется для отработки синхронности в малых группах внутри большого ансамбля.

- **Цель:** развитие навыков взаимодействия, доверия, чувства партнёра и умения работать на общий результат в малом коллективе.

4. Самостоятельная работа Является обязательным компонентом программы, особенно важным при использовании дистанционных технологий.

- **Содержание:** повторение выученного материала дома, выполнение заданий по ритмике, просмотр и анализ рекомендованных видеоматериалов, поддержание физической формы.

- **Цель:** закрепление полученных знаний и умений, развитие самодисциплины, ответственности и мотивации к саморазвитию.

Сочетание этих форм обеспечивает гибкость образовательного процесса и позволяет сделать его максимально эффективным и интересным для каждого ребёнка.

Способы диагностики и контроля результатов

Контроль и диагностика в рамках данной программы носят комплексный характер и направлены на оценку не только технической подготовки, но и личностного роста обучающихся. Учитывая очно-дистанционный формат обучения, используются следующие виды и формы контроля:

1. Текущий контроль (осуществляется на каждом занятии)

- **Цель:** Мониторинг усвоения материала в реальном времени, своевременное исправление ошибок.

- **Формы:**

- **Наблюдение:** Педагог визуально оценивает правильность выполнения движений, осанку, координацию и музыкальность каждого ученика во время практической работы.

- **Устный опрос:** Краткие вопросы по пройденной теории (терминология, история стиля).

- **Выполнение практических заданий:** Показ выученного элемента или связки по просьбе педагога.

2. Промежуточный контроль (по завершении модуля/раздела)

- **Цель:** Оценка уровня освоения конкретного блока программы.

- **Формы:**

- **Видеоотчёт (*Performance Video*):** Обучающийся записывает на видео исполнение выученной танцевальной комбинации или этюда и отправляет педагогу для анализа. Это основная форма контроля в дистанционном формате.

- **Тестирование:** Онлайн-тесты для проверки теоретических знаний (например, знание базовых шагов хип-хопа, позиций в джаз-танце).

- **Творческое задание:** Импровизация на заданную тему или музыку.

3. Итоговый контроль (в конце учебного года)

Цель: Комплексная оценка достижений обучающегося за весь период обучения.

Формы:

- **Итоговое выступление / Концерт:** Демонстрация разученных танцевальных номеров перед аудиторией (родителями, другими группами). Оценивается техника, синхронность, артистизм и сценическая культура.
- **Зачётное занятие:** Сдача итогового теста по теории и показ ключевых технических элементов из программы.
- **Собеседование:** Индивидуальная беседа с обучающимся для оценки его самооценки, понимания пройденного материала и личных достижений.

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Сроки проведения	Какие знания, умения и навыки контролируются	Форма подведения итогов
1	Декабрь (I полугодие)	Промежуточный мониторинг: • Знание базовой терминологии и техники выполнения элементов экзерсиса у станка и на середине зала. • Владение базовыми шагами и связками джазового танца. • Навыки ориентации в пространстве (<i>Cross</i>), координации и чувства ритма.	• Фронтальный опрос по теории. • Анализ видеоотчётов обучающихся (исполнение учебных комбинаций). • Заполнение диагностических карт педагогом по итогам наблюдения.
2	Май (конец года)	Итоговый мониторинг за год: • Усвоение техник всех изученных направлений (<i>Contemporary, Hip-Hop, Street Jazz</i>, афро-джаз). • Умение соединять движения в сложные танцевальные комбинации. • Исполнительская культура: артистизм, эмоциональность, сценическая подача. • Навыки импровизации и работы в паре (партнёринг).	• Итоговое выступление / отчётный концерт (демонстрация разученного номера). • Тестирование по теоретическим основам курса. • Сравнительный анализ результатов в диагностических картах (динамика развития обучающегося).

Критерии оценки результатов освоения программы

Критерий	Низкий уровень (1-2 балла)	Средний уровень (3-4 балла)	Высокий уровень (5-6 баллов)
Техническое исполнение движений	Знание базовых элементов фрагментарно. Движения выполняются со значительными ошибками, отсутствует точность и выворотность. Неустойчивость, потеря баланса.	Выполняет базовые элементы, но допускает ошибки. Требуется постоянная корректировка со стороны педагога. Баланс не всегда устойчив.	Точное и стабильное выполнение всех элементов программы. Высокая координация, устойчивость и чистота линий.
Музыкальность и чувство ритма	С трудом улавливает ритм музыки. Движения не соответствуют характеру и темпу музыкального произведения.	В основном двигается в такт музыке, но бывают сбои. Способен отразить простой характер музыки через движение.	Свободно владеет телом под музыку любого характера. Умеет использовать синкопы, акценты и отражать музыкальные нюансы в танце.
Артистизм и выразительность	Исполнение механическое, "зажатое". Отсутствие эмоциональной подачи и контакта со зрителем.	Проявляет эмоции, но они могут быть неуверенными или не соответствовать образу. Пытается работать над мимикой и жестами.	Яркая эмоциональная подача. Полное погружение в образ. Уверенное владение сценическим пространством и вниманием зрителя.
Сценическая культура и дисциплина	Часто отвлекается на занятиях. Нарушает дисциплину. На выступлении	Соблюдает дисциплину при контроле педагога. На сцене может	Самостоятелен и организован. Активно работает на протяжении всего занятия.

Критерий	Низкий уровень (1-2 балла)	Средний уровень (3-4 балла)	Высокий уровень (5-6 баллов)
	проявляет неуверенность, боится сцены.	испытывать легкое волнение, но справляется с ним.	Демонстрирует уверенность, выдержку и культуру поведения на сцене.
Теоретическая подготовка	Имеет слабое представление о терминологии, истории стилей и музыкальной грамоте.	Знает основную терминологию и ключевые факты по пройденным темам. Может ответить на вопросы с небольшой помощью.	Свободно оперирует танцевальной терминологией. Понимает принципы различных техник. Может проанализировать музыкальное произведение с точки зрения хореографии.

Список литературы

1. Основная литература для педагога:

- **Ваганова А. Я.** *Основы классического танца.* — Л.: Искусство, 2000. (Классический труд, основа балетной техники, многие принципы которой адаптированы в джаз-модерне).
- **Костровицкая В. С., Писарев К. А.** *Школа классического танца.* — СПб.: Лань, 2009. (Подробное описание экзерсиса у станка и на середине зала).
- **Никитин В. Ю.** *Модерн-джаз танец: история, методика, практика.* — М.: Всероссийское музыкальное общество, 2000. (Фундаментальная работа по теории и методике преподавания модерн-джаз танца в России).
- **Сироткина И. Е.** *Свободное движение и пластический танец в России.* — М.: Новое литературное обозрение, 2012. (Книга об истории свободного танца и его влиянии на современную хореографию).

2. Дополнительная литература и ресурсы:

- **Борисова Е. А.** *Методика развития танцевальности в современном танце (contemporary dance).* — М.: Издательство "Спутник+", 2015. (Практическое пособие с упражнениями и комбинациями).
- **Гудвин В.** *Hip Hop Choreography / Хип-хоп хореография.* — М.: Эксмо, 2009. (Пошаговое руководство по созданию хореографических постановок в стиле хип-хоп).
- **Статьи из периодических изданий:** журналы «Балет», «Искусство танца» за последние годы содержат актуальную информацию о современных тенденциях.
- **Интернет-ресурсы:** профессиональные каналы на YouTube (например, "The Ballet Blog", "Steezy Studio", "DancePlug") для изучения анатомии движения, новых техник и мастер-классов от ведущих мировых хореографов.

**Календарно-учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Я танцую»**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма проведения	Формы контроля	Примечание
1,2		Вводное занятие Техника безопасности.	4			
3-5		Разогрев (<i>Warm Up</i>). Основные положения тела.	6	Групповое занятие	Наблюдение педагога	Входное тестирование физических данных
6-8		Основы джазового танца: позиции рук и ног.	6	Групповое занятие	Фронтальный опрос, практический показ	Отработка у станка
9-11		Базовые движения и учебные комбинации (ноги).	6	Групповое занятие	Анализ видеоотчета (домашнее задание)	Изучение базовых шагов
12- 14		Передвижени я в пространстве (<i>Cross</i> , повороты).	6	Групповое занятие	Практическое выполнение на середине зала	Работа над координацией
15- 17		Ритмика и музыкальност ь. Импровизаци я под простой ритм.	6	Групповое занятие	Творческое задание	Упражнения на изоляцию
18- 20		Повторение и закрепление материала раздела Постановка этюда.	6	Групповое занятие	Промежуточн ый просмотр	Подготовка к аттестации
21- 23		Техника Contemporary Dance: работа с весом и	6	Групповое занятие	Демонстрация техник	Безопасность при выполнении

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма проведения	Формы контроля	Примечание
		полом (Floorwork), перекаты.				партерных элементов
24- 27		Техника Contemporary Dance: выходы из партера, волны корпусом.	8	Групповое занятие	Показ связки	Соединение движений в комбинацию
28- 31		Изучение стиля Hip- Hop: базовые шаги и грув.	8	Групповое занятие	Контроль за точностью шагов	Работа над "качанием" корпуса
32- 35		Стиль Street Jazz: изоляция частей тела (голова, плечи).	8	Групповое занятие	Оценка амплитуды изоляции	Отработка резких и плавных переходов
36- 38		Афро-джаз танец: пластика позвоночника , характер.	6	Групповое занятие	Импровизация	Эмоциональна я подача
39,4 0		Искусство импровизаци и. Навыки спонтанного движения.	4	Групповое занятие	Творческий показ	Слушание музыки телом
41- 43		Партнеринг: основы взаимодейств ия и переноса веса.	6	Работа в парах	Практическая работа в паре	Доверие и безопасность

№ п/п	Дат а	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма проведения	Формы контроля	Примечание
44-46		Постановочная работа: разучивание танцевального номера №1.	6	Репетиционные занятия	Просмотр номеров	Оттачивание синхронности и артистизма
47-49		Постановочная работа: разучивание танцевального номера №2.	6	Репетиционные занятия	Просмотр номеров	Работа над образом
50,51		Техника Contemporary Dance: работа с весом и полом (Floorwork), перекаты.	4	Групповое занятие	Демонстрация техник	Безопасность при выполнении партерных элементов
52,53		Техника Contemporary Dance: выходы из партера, волны корпусом.	4	Групповое занятие	Показ связки	Соединение движений в комбинацию
54,55		Изучение стиля Hip-Hop: базовые шаги и грув.	4	Групповое занятие	Контроль за точностью шагов	Работа над "качанием" корпуса
56,57		Постановочная работа: разучивание танцевального номера №1 (Contemporary).	4	Репетиция	Просмотр связок	Работа над композицией и рисунком танца
58,59		Постановочная работа:	4	Репетиция	Анализ видеоотчета	Чистота исполнения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма проведения	Формы контроля	Примечание
		отработка синхронности в номере №1.				
60,6 1		Постановочная работа: разучивание танцевального номера №2 (Street Jazz/Hip-Hop).	4	Репетиция	Показ выученного материала	Смена стилистики
62,6 3		Постановочная работа: актерское мастерство и сценический образ в танце.	4	Творческое занятие	Наблюдение педагога	Развитие выразительности
64,6 5		Полировка номеров №1 и №2. Соединение костюмов с движением.	4	Репетиционные занятия	Промежуточные просмотры	Финальная шлифовка техники
66,6 7		Генеральная репетиция на сцене / в большом зале.	4	Репетиция	Промежуточный просмотр	Привыкание к сценическому пространству
68,6 9		Генеральный прогон всей программы в костюмах.	4	Репетиция	Просмотр полной программы	Проверка готовности к выступлению
70,7 1		Итоговое выступление (Отчетный концерт или фестиваль).	4	Концерт / Показ	Демонстрация результата	Комплексная оценка всех результатов

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма проведения	Формы контроля	Примечание
72,7 3		Подведение итогов года. Круглый стол "Мои достижения".	4	Беседа	Самооценка обучающихся	Выдача сертификатов, рекомендации
74,7 5		Рекомендаци и на лето: комплекс упражнений для поддержания формы.	4	Дистанционн ое занятие	Самостоятельн ая работа	Задание выдается на каникулы
76,7 7		Рекомендаци и на лето: список фильмов и спектаклей о танцах для вдохновения.	4	Дистанционн ое занятие	Написание отзыва	Формирование насмотреннос
78,7 9		Постановочна я работа: разучивание танцевальног о номера №1 (Contemporar y).	4	Репетиция	Просмотр связок	Работа над композицией и рисунком танца
80,8 1		Постановочна я работа: отработка синхронности в номере.	4	Репетиция	Анализ видеоотчета	Чистота исполнения
81,8 2		Постановочна я работа: разучивание танцевальног о номера №2 (Street	4	Репетиция	Показ выученного материала	Смена стилистики

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма проведения	Формы контроля	Примечание
		Jazz/Hip- Hop).				
83,8 4		Постановочная работа: актерское мастерство и сценический образ в танце.	4	Творческое занятие	Наблюдение педагога	Развитие выразительности
85,8 6		Полировка номеров №1 и №2. Соединение костюмов с движением.	4	Репетиционные занятия	Промежуточные просмотры	Финальная шлифовка техники
		Всего	172 часа			