

Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска
«Центр развития творчества детей и юношества «Заельцовский»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Учреждения
Протокол №4
от «05» июня 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО
«ЦРТДиЮ «Заельцовский»
Т.А. Твердохлебова
«05» июня 2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности

«Современный танец. Путь к себе»
базового уровня

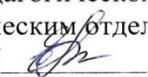
Возраст обучающихся: 11-13 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель программы:
Шашкова Ирина Николаевна,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Новосибирск 2025

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заведующая методическим отделом

Рукавишникова Е.С./ 

«22» мая 2025г.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
И ПЕРЕПОДГОТОВКИ РАБОТНИКОВ ОБРАЗОВАНИЯ» (ГАУ ДПО НСО НИПКиПРО)**

Красный проспект, д. 2, Новосибирск г., 630007
тел. (383) 223-32-68; e-mail: nipkipro@edu54.ru; <https://nipkipro.ru>;
ОКПО 35563521 ОГРН 1025402492390; ИНН 5406011281 КПП 540601001

РЕЦЕНЗИЯ

**на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
художественной направленности «Современный танец. Путь к себе», автор-составитель
Шашкова Ирина Николаевна, педагог дополнительного образования высшей
квалификационной категории МБУДО города Новосибирска «Центр развития
творчества детей и юношества “Заельцовский”»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец. Путь к себе» адресована обучающимся 11-13 лет и рассчитана на два года освоения. В названии программы точно обозначен её содержательный вектор: современный танец рассматривается автором не только как вид художественной деятельности и средство овладения хореографической техникой, но и как путь к осознанию подростком собственных возможностей, раскрытию творческой индивидуальности, развитию эмоциональной свободы и способности к самовыражению.

Актуальность программы определяется её соответствием ключевым тенденциям развития дополнительного образования детей. В современных условиях особенно востребованы программы, которые не ограничиваются передачей специальных знаний и отработкой исполнительских навыков, а создают пространство для личностного развития ребёнка, формирования субъектной позиции, творческой инициативы и опыта самостоятельного выбора. Программа Ирины Николаевны Шашковой в полной мере отвечает этим требованиям.

Сильной стороной программы, на наш взгляд, является её выраженный личностно-ориентированный характер. Цель программы – развитие творческой индивидуальности подростков средствами импровизации в современном танце – раскрывается через систему взаимосвязанных личностных, метапредметных и предметных задач. Наряду с освоением техники классического, модерн-джаз и современного танца обучающиеся развивают самостоятельность, организованность, способность преодолевать эмоциональную скованность, работать в команде, уважительно относиться к достижениям других, находить нестандартные решения творческих задач.

Танцевальная импровизация не является в программе отдельным эпизодом или дополнительным элементом. Шашкова И.Н. последовательно раскрывает технологию освоения импровизации: визуально-геометрический уровень, работу с музыкальностью и ритмом, поиск художественного образа, взаимодействие с партнёром, погружение в различные состояния, исследование индивидуальных пластических возможностей тела.

Такой подход позволяет подросткам не только технически исполнять движение, но и понимать его смысл, чувствовать собственное тело, выражать эмоции и создавать оригинальные пластические решения.

Современным и педагогически продуктивным является полихудожественный подход, положенный в основу программы. Хореография интегрируется с музыкой, театром, изобразительным искусством и пластической декламацией. Благодаря этому образовательный процесс становится многомерным, эмоционально насыщенным и открытым для разных способов творческого самовыражения. Подросток получает возможность проявить себя не только как исполнитель, но и как автор, исследователь, интерпретатор художественного образа.

Содержание программы выстроено последовательно. Первый год обучения направлен на освоение базовых элементов классического, модерн-джаз и современного танца, развитие музыкально-ритмической ориентации, пространственного мышления и первоначальных навыков импровизации. На втором году усложняется техническая база, расширяются способы пластического самовыражения, возрастает роль индивидуального поиска и партнёрского взаимодействия. Такая логика позволяет сохранить баланс между необходимой хореографической подготовкой и свободой творчества.

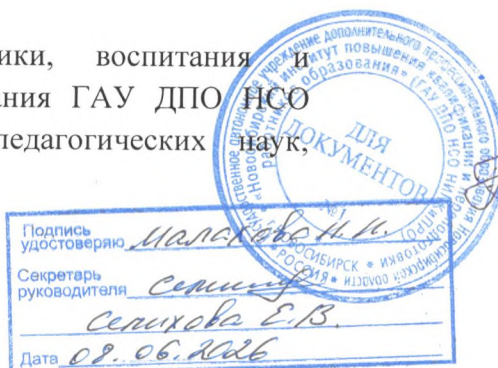
Практическая ценность программы усиливается подробной разработкой методического обеспечения. Автор предлагает конкретные импровизационные игры и упражнения, задания на работу с линиями и кругами, скоростью движения, музыкальными фрагментами и художественными образами. Это свидетельствует о глубоком погружении автора в практику современного танца и понимании того, каким образом сложные профессиональные техники могут быть адаптированы для подростковой аудитории.

Следует отметить продуманную систему оценки образовательных результатов. В программе представлены диагностические материалы, позволяющие отслеживать динамику личностных, метапредметных и предметных достижений обучающихся. Оцениваются не только знания терминологии и качество исполнения движений, но и интерес к импровизации, способность к командной работе, эмоциональная раскрепощённость, адекватность самооценки, готовность находить нестандартные решения. Такой подход соответствует современному пониманию качества дополнительного образования, при котором важен не только сценический результат, но и изменения, происходящие с ребёнком в процессе занятий.

Воспитательный компонент программы органично связан с её основным содержанием. Автор рассматривает творческий коллектив как пространство сотрудничества, уважительного общения, развития ответственности и культуры взаимодействия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец. Путь к себе» имеет выраженную педагогическую ценность, соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования детей. Представленный опыт также заслуживает распространения в профессиональном сообществе педагогов дополнительного образования художественной направленности.

Зав. кафедрой педагогики, воспитания и
дополнительного образования ГАУ ДПО НСО
НИПКиПРО, кандидат педагогических наук,
доцент



Н.Н. Малахова

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	4
Направленность программы	4
Актуальность программы	4
Концептуальные основы разработки программы	4
Отличительные особенности программы	5
Адресат программы	6
Психолого-педагогическая характеристика подросткового возраста	6
Объем программы, срок освоения, уровни	7
Формы обучения	7
Режим занятий	7
Особенности реализации программы	7
1.2. Цель, задачи, планируемые результаты	9
1.3. Содержание программы	10
Первый год обучения	10
Второй год обучения	16
1.4. Система контроля	21
Формы аттестации	21
Оценочные материалы	21
Раздел 2. Воспитательная деятельность	
2.1. Рабочая программа воспитания	22
2.2. Календарный план воспитательной работы	24
Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1. Календарный учебный график	26
2.2. Условия реализации программы	26
Список литературы	31
Приложения	
Приложение 1. Календарный учебный график на 2025—2026 учебный год	34
Приложение 2. Диагностические материалы	38
Приложение 3. Методические карты культурно-образовательных маршрутов	41

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец. Путь к себе» имеет художественную направленность, является частью комплексной общеразвивающей программы арт-студии «Соло» ЦРТДиЮ «Заельцовский» «Больше звезд - ярче мир!».

Программа «Современный танец. Путь к себе» предназначена для обучающихся, посещающих арт-студию «Соло». В ней рассматривается техника импровизации в современном танце как средство развития творческой индивидуальности подростков.

Актуальность программы

В Концепции развития дополнительного образования до 2030 года большое внимание уделяется выявлению и развитию способностей и талантов у детей и молодежи. Полихудожественный подход помогает создавать пространство для творчества обучающихся, раскрытия их творческой индивидуальности.

Современные психологи (М.Е. Бурно, Н.В. Грушко и др.) отмечают, что одной из ключевых потребностей личности подростка является стремление найти свое место в жизни, найти себя среди других. Конфликт между потребностью выразить себя и страхом, что окружающие не примут этого и не поймут, является одним из основных препятствий на пути самореализации подростка. Творчество является универсальным инструментом, помогающим подростку выразить свое «Я». Так, согласно проведенному исследованию «Организация свободного времени подростков» по запросу уполномоченного по делам ребенка Новосибирской области, выявлено, что 50,8% подростков в свободное время, помимо общения со сверстниками, любят заниматься творчеством, в котором можно выразить собственные переживания, свою индивидуальность.

Популярным средством самовыражения современного подростка является современный танец, который становится не просто физической активностью, а важным инструментом для личностного роста. Танцевальная импровизация как одна из основных техник современного танца дает возможность подростку выявить потенциальные физические и творческие возможности, способности к выражению собственного Я, помогает открыть свой внутренний мир, эмоциональность, раскрывает творческую индивидуальность.

Концептуальные основы разработки программы

В концептуальную основу программы включены следующие идеи, подходы и технологии.

Полихудожественный подход Б.П. Юсова. Его сущность заключается в организации такого «художественного образования детей, которое

позволяет ребенку освоить внутреннее родство разнообразного художественного проявления на уровне творческого процесса». Учеными научной школы Б.П. Юсова утверждалось, что единая художественная природа всех искусств соответствует врожденной предрасположенности ребенка к разным видам творческой деятельности, полимодальности его интересов, т.е. одновременного возникновения интереса к разным видам искусства и желанию выразить свое внутреннее состояние в песне, танце, слове, рисунке, музыкальной фразе и т.п.

Технология импровизации Уильяма Форсайта. Это система методов и приёмов преподавания современного танца, где один из основных инструментов – демонстрация и анализ геометрических схем движения, что позволяет глубже понять структуру и потенциал хореографии. У. Форсайт считал, что импровизируя, танцор не может просто повторять заученные движения, двигаясь, он учитывает такие меняющиеся факторы, как музыка, текст и сценическое пространство. Данный подход позволяет танцовщикам использовать свои ощущения, память, аналитические способности, ассоциации, интуицию, чтобы творческие процессы трансформации и изменения формы были представлены в выступлении. Импровизация дает свободу и предъявляет высокие требования: свобода заключается в том, что развитие движения может быть бесконечным, а высокие требования объясняются тем, что открытие невозможно закрепить, нужно искать новое вновь и вновь.

Личностно-ориентированная технология И.С. Якиманской. Данная технология предполагает создание условий для развития природных задатков, творческого потенциала и самореализации обучающегося. Основные принципы: учёт индивидуальных особенностей, предоставление права на выбор, формирование доверительных отношений и развитие субъектности обучающегося.

Теория развития творческой личности Г. С. Альтшуллера

С точки зрения автора этой теории, способность к творчеству – не талант, а природа человека. Главное – не развитие способностей, а создание мотивации на творчество. Творческая индивидуальность рассматривается как совокупность уникальных качеств личности, проявляющихся в способности к нестандартному мышлению, самовыражению и созданию оригинальных продуктов деятельности.

В образовательной программе «Современный танец. Путь к себе» творческая индивидуальность рассматривается как синтез нравственно-волевых качеств, пластической раскрепощенности, уважения к свободе самовыражения товарища, умения конструктивно общаться со сверстниками и взрослыми.

Отличительные особенности программы. Новизна

Программа «Современный танец: путь к себе» отличается от существующих программ художественной направленности «От простого к сложному» О. Д. Коржанской и «Танцевальный серпантин» Н.

В.Богдановой комплексным подходом к развитию творческой индивидуальности подростков через современный танец.

- **Программа опирается на полихудожественный подход к раскрытию творческого потенциала.**

Это означает, что танец не изолируется как отдельный вид искусства, а активно взаимодействует с музыкой через работу с разнообразными ритмами и художественными образами; с изобразительным искусством посредством визуализации и последующего воплощения художественных образов через движение; с театром - за счёт развития актёрской пластики и эмоциональной выразительности. Благодаря таким междисциплинарным связям создаётся целостное художественное пространство, которое существенно расширяет возможности самовыражения подростков.



- **Импровизация выступает системообразующим элементом обучения.** Техника импровизации выделена в самостоятельный тематический раздел учебного плана. Элементы импровизации интегрированы в содержание занятий и используются как один из ведущих методов работы. Она рассматривается как эффективный инструмент раскрытия творческой индивидуальности, способствующая развитию воображения, эмоциональности, навыков коммуникации, творческому самовыражению.

- **Программа отличается гибкостью и адаптивностью содержания.** Она предусматривает вариативность подбора танцевального материала, возможность корректировки темпа и глубины освоения техник.

Таким образом, в отличие от традиционных программ, фокусирующихся на технической стороне хореографии, данная программа обеспечивает:

- более эффективное раскрытие творческого потенциала подростков;
- развитие устойчивой мотивации к творческой деятельности;
- формирование готовности к самовыражению в современном мире;
- социальную и эмоциональную адаптацию через искусство танца.

Адресат программы

Данная образовательная программа предназначена для младших подростков (11- 13 лет). Зачисление происходит по желанию детей и заявлению родителей через ГИС «Навигатор ДОД НСО».

Психолого–педагогическая характеристика детей подросткового возраста

Подростковый возраст в отечественной психологической науке рассматривается как граница между детством и взрослостью, которая связана

с участием человека в общественной жизни и деятельности. Он является переломным моментом в психофизиологическом, биологическом и социальном плане, что связано с половым созреванием, а также окончанием периода детства и вступлением во взрослую жизнь.

Практически каждый подросток в переходном возрасте сталкивается с множеством разного рода трудностей и сложностей, он пытается найти себя в различных видах деятельности. В качестве важнейшего приобретения подросткового возраста выступает открытие подростком собственного внутреннего мира. Обретая способности погружаться в себя, а также получать удовольствие от собственных переживаний, подросток открывает для себя новый мир чувств и эмоций, он начинает осмысливать самого себя, а также собственные эмоциональные проявления не только как результат внешних событий, но также как и состояние собственного «Я». В подростковом возрасте активно начинает развиваться стремление к выражению собственной индивидуальности, возникает интерес к собственной личности, к своему внутреннему миру, стремление к утверждению собственного Я и самовыражению. Присутствие значимого взрослого помогает подростку определить нравственные ориентиры внутреннего мира. Таким взрослым часто выступает педагог дополнительного образования как образец правильного выстраивания взаимоотношений с окружающим миром.

Уровень освоения программы

Базовый.

Объем и сроки освоения программы

Срок освоения - 2 года.

Объем: 1 год обучения - 72 часа; 2 год обучения – 72 часа.

Количество детей в группе: 10 – 15 человек.

Форма обучения: очная.

Язык обучения: русский.

Режим занятий

Режим занятий по программе соответствует требованиям санитарных правил СП 2.4.3648–20 (от 28.09.2020г. №28) и санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 (от 28.01.2021г. №2).

Занятия проводятся: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу (45 мин), 72 часа в год; 2-й год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу (45 мин), 72 часа в год.

Особенности содержания и реализации программы

Зачисление обучающихся на образовательную программу «Современный танец. Путь к себе» происходит после освоения стартового уровня, где они получили основы хореографической подготовки. Также обучающиеся могут начать свое образование с первого года обучения на базовом уровне, минуя первый стартовый уровень, согласно своему возрасту и при прохождении диагностики физических качеств и умений, необходимых для овладения учебным материалом на базовом уровне.

Для занятий хореографией обязательно требуется медицинская справка от врача о допуске и отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Занятия проводятся фронтально со всей группой, при этом учитываются индивидуальные возможности каждого ребенка. Основными методами преподавания являются устное объяснение и экспрессивный показ педагога.

Образовательный процесс строится на основе полихудожественного подхода - интеграции хореографии с художественными видами деятельности: музыка, театр, изобразительность. Данный подход помогает детям раскрыть свой творческий потенциал, снять эмоциональную и мышечную скованность, расширить их кругозор.

Авторским компонентом программы является включение импровизации в образовательный процесс как его значимой части.

СТРУКТУРНО-СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ



Обучение начинается с изучения основ классического, джаз-модерн и современного танца. Импровизация же выступает в программе как технология работы (включена как блок программы) и как основной метод обучения на занятиях.

Техника овладения танцевальной импровизацией имеет ступенчатую основу, где каждая ступень имеет свою двигательную (или пластическую) задачу.

1 ступень: визуально-геометрическая импровизация, в основе которой лежит подход Уильяма Форсайта. На данной ступени обучающимся предлагается выстроить импровизацию на основе визуальных геометрических образов и взаимодействий с ними. Важным преимуществом данной ступени является подключение и развитие пространственного мышления и воображения.

2 ступень: музыкально-ритмическая импровизация. На этой ступени предлагается разнообразить музыкально и ритмически материал, освоенный на 1 ступени. Разнообразить скорость движения быстро-медленно, изменять

ритмичность, продолжительность движений, двигаться в характере предложенной педагогом музыки.

3 ступень: образно-фантазийная импровизация. Ступень, на которой импровизация обретает художественный образ. Здесь освоенное на 1 и 2 ступенях обретает осмысление и идею. Обучающиеся вместе с педагогом придумывают образ, в котором движения являются визуальным воплощением. А освоенный на предыдущих ступенях опыт даёт уверенность в исполнении движений.

Образовательный процесс обогащается педагогом дыхательными практиками (техника «квадратного дыхания», техника йоговского дыхания пранаяма, техника дыхания во время исполнения элементов contraction – release), релаксационными практиками (спонтанное движение, работа с метафорой и образом, техника «Движение-пауза»). Дыхательные практики в танце помогают правильно дышать, синхронизировать дыхание с движением, что влияет на выносливость, динамику и эмоциональную наполненность исполнения. Релаксационные практики в танце помогают лучше понять себя, наладить контакт с телом, другими людьми, снять напряжение, высвободить подавленные чувства и научиться распознавать эмоции.

1.2 Цель, задачи и планируемые результаты программы

Цель программы: развитие творческой индивидуальности подростков средствами импровизации в современном танце.

Личностные задачи:

- воспитывать нравственно-волевые качества: дисциплинированность, организованность, самостоятельность;
- формировать интерес к занятиям танцевальной импровизацией;
- развивать у учащихся способность преодолевать эмоциональную скованность средствами танцевальной импровизации.

Метапредметные задачи:

- развивать умение работать в команде, выстраивать конструктивное общение со всеми членами коллектива;
- развивать умение адекватно оценивать свои достижения и достижения других;
- развивать творческое мышление, умение находить нестандартные решения поставленных задач.

Предметные задачи:

- расширить и обогатить словарный запас обучающихся специальной терминологией;
- учить технике исполнения танцевальных движений классического, модерн-джаз и современного танца;
- учить выполнять импровизационные задачи средствами пластики тела.

Планируемые результаты

Личностные:

В результате реализации программы у обучающихся будут развиты следующие **личностные качества**:

- дисциплинированность, организованность, самостоятельность;
- интерес к занятиям танцевальной импровизацией;
- способность преодолевать эмоциональную скованность средствами танцевальной импровизации.

Метапредметные:

- умение работать в команде, выстраивать конструктивное общение со всеми членами коллектива;
- умение адекватно оценивать свои достижения и достижения других;
- умение находить нестандартные решения поставленных задач.

Предметные:

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- термины классического танца на французском языке;
- термины современного и модерн-джаз танца на английском языке;

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять базовые упражнения классического, модерн, джаз и современного танца, исполнять комбинации движений на основе выученных техник танца;
- научатся использовать пластику тела, решая импровизационные задачи;
- получат опыт исполнения импровизационных танцевальных этюдов.

1.3. Содержание программы

Первый год обучения

Предметные задачи

- учить базовым движениям классического танца (позиции рук и ног, упражнения экзерсиса лицом к станку; на середине зала I, II и III Port de bras, прыжки: Soter, Pas échappé, Changement de pied
- учить базовым движениям модерн-джаз танца (Изолированные движения разных центров, положения contraction, release; шаги cross: flat step, tap step, camel walk, triple step и др.);
- учить базовым движениям современного танца (перекаты на полу, техника падений, swings);
- учить навыкам танцевальной импровизации в работе с плоскостями и геометрией пространства и музыкально-ритмической ориентацией;
- формировать пластический опыт взаимодействия с партнёром на занятиях импровизацией.

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- базовые движения классического танца (техника исполнения движений экзерсиса лицом к станку: battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre и тд., виды port de bras, блок allegro);

- базовые движения модерн-джаз танца (изолированные движения: twist, shake, hip lift и тд., положения contraction, release; шаги cross: flat step, tap step, camel walk, triple step и др.);

- базовые движения современного танца (виды перекатов на полу, техника падений, swings);

По окончании обучающиеся будут уметь:

- исполнять базовые движения классического танца;
- исполнять базовые движения модерн-джаз танца;
- исполнять базовые движения современного танца (contemporary dance);
- выполнять танцевальную импровизацию в работе с плоскостями и геометрией пространства и музыкально-ритмической ориентацией;
- получат пластический опыт взаимодействия с партнёром на занятиях импровизацией.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общие к-во часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Классический танец	15	3	12	Итоговое тестирование
1.1.	Исполнение движений экзерсиса у станка	5	1	4	
1.2.	Исполнение движений на середине зала	4	1	3	
1.3.	Блок - Allegro.	4	1	3	
1.4.	Работа с восприятием музыки.	2	-	2	
2.	Модерн – джаз танец.	15	3	12	Опрос
2.1.	Техника изоляции, координация.	5	1	4	
2.2.	Движения и положения корпуса джаз-танца.	5	1	4	
2.3.	Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)	4	1	3	
2.4.	Энергия в танце.	1	1	-	
3.	Современный танец (contemporary dance).	25	3	22	Отчётный концерт
3.1.	Техника упражнений, исполняющихся на полу.	5	1	4	
3.2.	Техника падений и восстановление баланса.	5	1	4	
3.3.	Swings.	5	1	4	
3.4.	Работа над репертуаром	8	-	8	
3.5.	Пластическая декламация.	2	-	2	
4.	Танцевальная импровизация	17	2	15	Итоговое задание
4.1.	Визуально-геометрическая	5	1	4	

	импровизация				
4.2.	Импровизационные игры на воображение	5	-	5	
4.3.	Работа со сменой скорости движения, музыкальностью в импровизации.	5	1	4	
4.4.	Импровизация на основе произведений живописи.	2	-	2	
	Итого	72	11	61	

Содержание учебного плана

1. Классический танец.

1.1. Исполнение движений экзерсиса у станка.

Теория. Техника безопасности и правила выполнения экзерсиса у станка.

Практика. Demi и Grand plie. Лицом к станку по I, II и V позициям.

Battement tendu. Лицом к станку из I позиции в сторону.

Battement tendu pour le pied по 2 позиции. Лицом к станку из I позиции.

Battement tendu jete. Лицом к станку из I позиции в сторону.

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. Лицом к станку.

Разучивание положения Cou de pied спереди и сзади, с приведение ноги из положения Battement tendu в сторону.

Battement fondu носком в пол. Лицом к станку в направлении II позиции.

Battement releve lent на 90 градусов из I позиции в сторону и назад лицом к станку.

Grand battement jete из I позиции лицом к станку в сторону и назад.

1.2. Исполнение движений на середине зала.

Теория. Ориентация в пространстве на 8 точек зала. Положение en face.

Практика. Разучивание положений рук классического танца: подготовительная, I, II и III позиции. Положения allongé, arrondi.

Разучивание и исполнение I, II и III Port de bras в точку I по I позиции.

1.3. Блок – Allegro.

Теория. Прыжки на середине зала, по I, II и V позиции. С вытянутыми коленями и стопами. Особенности выполнения движений allegro.

Практика. Прыжок Soter по I, II и V позиции. Прыжок Pas échappé из V во II позицию. Прыжок Changement de pied из V позиции в V с переменой ног в воздухе.

1.4. Работа с восприятием музыки.

Практика. Обучающимся предлагается прослушать фрагмент классической музыки и определить к какому видеофрагменту балета он относится. Важно, чтобы обучающиеся могли соотносить характер музыки и происходящее в визуальном ряду.

2. Модерн-джаз танец.

2.1. Техника изоляции, координация.

Теория. Изолированные движения разных центров (голова, плечи, грудная клетка, таз) с последующим комбинированием движений двух и более центров.

Практика. Виды движений головой: наклоны в разные направления, sundari (смещение шейных позвонков при нейтральном положении головы вперед, назад, из стороны в сторону).

Плечи: подъемы, опускания, движение вперед, назад, twist плеч, shake плеч.

Грудная клетка: движение из стороны в сторону; движение вперед-назад; подъем и опускание.

Таз (Pelvis): движение вперед-назад; из стороны в сторону; hip lift подъем бедра вверх; shimmi спиральное закручивающее движение; jelly roll, тоже что и shake.

2.2. Движения и положения корпуса джаз-танца.

Теория. Особенности постановки корпуса в подготовительном положении.

Постановка корпуса в разных плоскостях. Позиции рук и ног.

Положение Contraction — сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие — release, расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Практика. Комбинация движений для разучивания позиций рук и ног джаз-танца. Наклоны корпуса: flat back, Deep body bend, Side stretch. Изгибы торса: Curve, Arch, Twist торса, Roll down и roll up, Body roll.

Contraction в положения сидя. Сидя на полу, ноги в положении «бабочка», пятки направлены вверх. С выдохом направить брюшную полость внутрь, к позвоночнику. Contraction стоя. То же, что и сидя, но исходное положение, стоя на двух ногах, колени немного согнуты.

Release в положении сидя. Сидя на полу, ноги в положении «бабочка», пятки направлены вверх. На вдохе вернуть брюшную полость из положения сжатия в противоположное. Release стоя. То же, что и сидя, но исходное положение, стоя на двух ногах, колени немного согнуты.

Вариации танцевальных комбинаций с использованием положений contraction, release и других положений.

2.3. Cross (передвижение: шаги, прыжки).

Теория. Передвижения, развитие танцевальности, ощущение стиля, развитие координации. Cross – наиболее импровизационная часть занятия.

Практика. Шаги по прямой: flat step, tap step, camel walk, triple step. Переступания step ball change в комбинации со сменой рук по 1 и 3 позиции, drag step. Grand battement и Kick – броски ноги на 90 градусов и выше могут выполняться как по диагонали класса, так и на середине.

Прыжки по диагонали:

-с двух ног на две (jump);

-с одной ноги на другую с продвижением (leap);

-с одной ноги на ту же ногу, подскок (hop).

Вращения: Вращения исполняются на месте или продвижением.

Основные виды поворотов: на двух ногах по диагонали, на одной ноге, со сменой опорной ноги и направлением вращения, повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

2.4. Энергия в танце.

Теория. В данной теме обучающимся раскрывается понятие «энергии в танце», в основе которого движущая сила, определяющая интенсивность, динамика, эмоциональная окраска движений, в сочетании с физическими усилиями и ментальным настроением танцора. Материал демонстрируется в виде презентации с использованием изображений и видео, в качестве примеров.

3. Современный танец.

3.1. Техника упражнений, исполняющихся на полу (par terre).

Теория. Упражнения, где пол является «партнёром», опорой, и источником инерции. Перекаты на спине: одно из базовых движений современного танца.

Практика. Базовые перекаты: перекат через положение сидя с согнутыми ногами, «спирали» (с последовательным скручиваем корпуса), перекаты на спине с согнутыми и вытянутыми ногами. Перемещения на полу на четырёх, трёх точках опоры.

3.2. Техника падений и восстановления баланса.

Теория. Необходимо для амплитуды движений их контраста. Техника безопасности при выполнении падений.

Практика. Падения из положения стоя вправо, влево: замах руками, переход на колено с плавным перемещением в пол и вставанием. С усложнениями в виде прыжка (взлёта) в момент отталкивания от пола. Падения вне баланса: происходит в момент наименьшей устойчивости на двух или одной ноге с последующим восстановлением баланса.

3.3. Swings.

Теория. От англ. swing – качать – раскачивающиеся движения. Техника свингов даёт представление о движении как об инерции.

Практика. Swing руками, в положении стоя. Вытянутые руки двигаются в свободном падении и возвращаются в исходное положение.

Swing с падающим вперёд корпусом. Свободное падение корпуса вперёд от головы по поясу.

Swing ногами стоя, и в par terre. Раскачивание ноги в тазобедренном суставе, стоя: вперёд и назад. На полу: лёжа на спине из стороны в сторону.

Swing с прыжком. Стоя, одновременно свободное падение вперёд рук и корпуса, с последующим прыжком.

3.4. Работа над репертуаром.

Практика. Постановка танцевальных номеров, отработка техники исполнения, сводные репетиции.

3.5. Пластическая декламация.

Практика. Выполняя комбинации на основе современного танца, обучающимся необходимо сопровождать их чётким и выразительным декламированием стихов.

4. Танцевальная импровизация.

4.1. Визуально – геометрическая импровизация.

Теория. Раскрытие понятия плоскости в пространстве, и как с помощью работы в плоскости меняется восприятие движения. Геометрия фигур в пространстве. Понятия «точка тела», «линия тела».

Практика. Использование точек и линий тела для создания в разных плоскостях пространства геометрических фигур и взаимодействие с ними.

Упражнение «Линии»: используя заданные линии тела, двигаться, рисуя в пространстве линии. Упражнение «Круги»: используя заданные точки тела, рисовать в пространстве круги.

Чередование движений «круг» - «линия» с переключением на разные точки и линии тела.

4.2. Импровизационные игры на воображение.

Теория. Научиться взаимодействовать с партнёром, выполняя общую задачу на основе импровизации.

Практика. Игра «Зеркало».

Один партнёр начинает делать медленные движения, а второй («зеркало») должен максимально точно и плавно их повторять.

Игра «Точка опоры».

Обучающиеся делятся на пары, удерживают палку, зафиксированную точкой в центре ладони, между друг другом. Задача перемещать палку в пространстве между друг другом за счёт давления ладонью и не уронить её. Упражнение может усложняться удержанием двух палок и движением ими ассиметрично, дополняться движением в пространстве класса. Затем поменяться ролями.

Игра «Сила притяжения».

Разбиться на пары, где один, удерживая в руке теннисный мячик, медленно и хаотично двигает им в пространстве. Задача партнёра выбранной точкой тела тянуться к мячу, в каком бы положении и месте он не оказался. Затем поменяться ролями.

Игра «Поймай меня».

Разбиться на пары, где один, удерживая в руке теннисный мячик, стремится хаотичными движениями задеть мячиком партнёра. Задача второго быстро уворачиваться от движения мяча.

4.3. Работа со сменой скорости движения, музыкальностью в импровизации.

Теория. Воспринимать, понимать и чувствовать музыку, ритм, скорость как инструмент для преобразования и реконструкции движения.

Практика. Упражнение: движение в пространстве по принципу «броуновского движения», используя ходьбу и бег, где основной задачей является хаотичное движение в пространстве, постоянная смена направления

с невозможностью столкнуться с остальными участниками группы. Разграничить скорость ходьбы от 1 до 10 (каждая цифра от 1 до 10 ускоряет движение участников, 1 самый медленный темп, 10 – самый быстрый, 0 – остановка). Двигаться с периодичной сменой скорости по хлопку.

Используя понятие скорости, двигать изолированно разными частями тела, например: двигать в пространстве правой рукой со скоростью 5; двигать левой рукой со скоростью 1 и т.д.

Упражнение: музыка как проводник в движение. Сначала предлагается прослушать музыкальный или звуковой фрагмент, обсудить характер, настроение, ощущение от прослушанного, после этого здесь и сейчас пластически отобразить его в звуковом сопровождении.

4.4. Импровизация на основе произведений живописи.

Практика. Обучающимся демонстрируются репродукции картин, на основе которых предлагается инсценировать сюжет и оживить его при помощи пластики тела, развить сюжет картины через импровизацию.

Второй год обучения

Предметные задачи

- совершенствовать технику исполнения движений классического, модерн-джаз и современного танца;
- разнообразить навыки танцевальной импровизации через работу с внутренними ощущениями тела и воображением;
- учить анализировать свой танцевальный потенциал через поиск новых пластических форм в импровизации.

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- новые понятия классического танца (позы arabesque, положение тела épaulement croisee, effacee и т.д.);
- новые понятия в модерн-джаз и современном танце (апломб, Battement developpe с plie, шаги афротанца, техника Release и т.д.);
- свои внутренние ощущения, способствующие развитию навыков импровизации.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- исполнять движения экзерсиса классического танца одной рукой к станку, исполнять позы arabesque, прыжки pas glissade, pas assemble и т.д.;
- исполнять разнообразные комбинации движений на базе освоенных ранее элементов современного и модерн-джаз танца;
- совершенствовать навыки танцевальной импровизации, используя внутренние ощущения и воображение;
- искать и использовать новые пластические формы в импровизации.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее к-во часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			теория	практика	
1.	Классический танец	15	3	12	Итоговое тестирование
1.1.	Исполнение движений экзерсиса у станка	5	1	4	
1.2.	Исполнение движений на середине зала	4	1	3	
1.3.	Блок - Allegro.	4	1	3	
1.4.	Сюжет в музыке.	2	-	2	
2	Модерн – джаз танец.	15	3	12	Опрос
2.1.	Танцевальные комбинации элементов базовой техники модерн – джаз.	5	1	4	
2.2	Adagio	4	1	3	
2.3.	Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)	4	1	3	
2.4.	Пластические этюды.	2	-	2	
3.	Современный танец (contemporary dance).	25	3	22	Отчётный концерт
3.1.	Техника Release	5	1	4	
3.2.	Комбинации	5	1	4	
3.3..	Падения и восстановление баланса.	5	1	4	
3.4.	Работа над репертуаром.	8	-	8	
3.5.	Нарисуй движение.	2	-	2	
4	Танцевальная импровизация	17	2	15	Итоговое задание
4.1.	Пластика тела, через погружение в различные стояния.	5	1	4	
4.2.	Работа в импровизации с партнёром.	5	-	5	
4.3.	Поиск новых форм пластики тела.	5	1	4	
4.4.	Работа с восприятием музыки.	2	-	2	
	Итого	72	11	61	

Содержание учебного плана

1. Классический танец.

1.1. Исполнение движений экзерсиса у станка.

Теория. Техника безопасности и правила выполнения экзерсиса у станка.

Практика. Demi и Grand plie. Одной рукой за станок по I, II и V позициям.

Battement tendu. Лицом к станку из I позиции во всех направлениях и одной рукой за станок.

Battement tendu jete. Лицом к станку из I позиции во всех направлениях и одной рукой за станок.

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. Одной рукой за станок.

Battement fondu носком в пол. Лицом к станку во всех направлениях и одной рукой за станок в сторону.

Battement releve lent на 90 градусов из V позиции одной рукой за станок во всех направлениях.

Grand battement jete из V позиции одной рукой за станок во всех направлениях.

1.2. Исполнение движений на середине зала.

Теория. Ориентация по 8 точкам класса, épaulement croisee, effacee.

Позы arabesque

Практика. I, II и III Port de bras в épaulement croisee в точки 2 и 8.

Arabesques: I, II, III носком в пол, первоначальная форма обучения. Со временем с подъёмом ноги на 90 градусов.

1.3. Блок Allegro.

Теория. Прыжки на середине зала, по I, II и V позиции. С вытянутыми коленями и стопами. Особенности выполнения движений allegro.

Практика. Комбинирование Soter по V позиции с Changement de pied.

Petit Changement de pied. Pas glissade в сторону. Pas assemble назад и вперёд.

1.4. Сюжет в музыке.

Практика. В основе темы музыка, как источник фантазии и вдохновения. На предложенный, заранее подготовленный, музыкальный материал обучающимся предлагается придумать сюжет с героями и историей, вдохновлённый музыкой.

2. Модерн-джаз танец.

2.1. Танцевальные комбинации элементов базовой техники модерн-джаз.

Теория. Танцевальность, использование определенных рисунков движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений. Совершенствование техники исполнения.

Практика. Разбор и выполнение придуманных комбинаций педагогом на основе выученных ранее элементов модерн-джаз танца.

2.2. Adagio.

Теория. Отработка устойчивости (апломба) и развитие шага.

Часть движений заимствована из классического танца.

Практика. Комбинации releve lent на 90 градусов во всех направлениях на середине класса. Комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и realise с одновременным подъемом "рабочей" ноги на 90 градусов и выше. Комбинация Battement developpe с plie.

2.3. Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения).

Теория. Передвижения – развитие танцевальности, ощущение стиля, развитие координации.

Практика. Шаги афротанца – исполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед.

Мультиплицированные шаги - в одном такте исполняется несколько акцентов, которые предшествуют основному движению. Акценты и дополнительные движения могут быть нерегулярными и вставляются в промежутках между основными, сильными долями такта.

Повороты на одной ноге *en dehors* и *en dedans* с разным уровнем вращения. «Рабочая» нога может быть в положении *cou de pied*, «у колена», открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude* впереди, сбоку или сзади. Спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова «держит точку».

Вариации прыжков *temps saute*: по параллельным позициям, из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию, во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц, согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена".

2.4. Пластические этюды.

Практика. Каждый получает задание для своего собственного пластического этюда (например: распаковка долгожданного подарка и разочарование от его содержимого; человек, который боится зайти в холодную воду; персонаж получает письмо и реагирует на него, не произнося ни звука и тд.) Дается время на подготовку, далее каждый выходит и презентует перед остальными участниками группы свой этюд.

3. Современный танец.

3.1 Техника Release.

Теория. Техника Release базируется на освобождении некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца.

Практика. Танцевальные комбинации на полу на основе разных видов перекатов, комбинации со сменой уровня (низкий, средний, высокий), включая работу с дыханием, для достижения нужного напряжения или расслабления. Импульсы. Изолированная реакция отдельных частей тела, на раздражение, либо движение.

3.2. Комбинации.

Теория. Набор танцевальных комбинаций педагога, направленных на развитие у обучающихся танцевальности, оттачивание техники движений и музыкальности. Здесь же уделяется внимание эмоциональности и выразительности исполнения.

Практика. Комбинации на основе движений техники современного танца, освоенных обучающимися ранее.

Комбинации на месте со сменой ракурсов и плоскостей пространства. Комбинации в продвижении: по диагонали, по прямой, по периметру класса.

Комбинации со сменой уровня (низкий, средний, высокий).

3.3. Падения и восстановление баланса.

Теория. Смена уровня, работа, по принципу «земля-воздух».

Практика. Падения с продвижением. Во время падения опора на взъём ноги, с последующим переходом на бедро и перекатом на спине.

Падения вне баланса. Свободные падения, с последующим контролем тела.

Падения с восстановлением баланса, уходы в пол по инерции с энергичным подъёмом.

3.4. Работа над репертуаром.

Практика. Постановка танцевальных номеров, отработка техники исполнения, сводные репетиции.

3.5. Нарисуй движение.

Практика. Этот тематический раздел заключается в свободном творчестве для обучающихся, которым предлагается в условной, абстрактной форме нарисовать движение с помощью красок, маркеров, карандашей и т.д. на бумаге используя линии, круги и другие формы.

4. Танцевальная импровизация.

4.1. Пластика тела через погружение в различные состояния.

Теория: на основе инструкций педагога воплотить состояние, ощущения, движение тела.

Практика.

- состояние «мёд», мягкое, тягучее и т.д.
- состояние «воздух», лёгкое, летящее и т.д.
- состояние «глина», упругое, пластичное и т.д.

Акцентирование внимания на отдельных сегментах:

- плавно двигаться за копчиком;
- движения таза на мягких коленях;
- волнообразные движения позвоночником с импульсом в конечности.

4.2. Работа в импровизации с партнёром.

Практика:

- прикосновением давать импульс партнёру для движения, направлять партнёра, задавать характер движения прикосновением;
- мягкое перемещение партнёра по полу, когда партнёр поддаётся импульсам;
- упражнение «Скульптор», где один в паре «глина», а другой скульптор, который «лепит» статую, можно без конечной позы всё время менять форму партнёру;
- элементы контактной импровизации: перемещение «точки» между друг другом (упражнение «Шестерёнки»).

4.3. Поиск индивидуальных форм пластики тела.

Теория: в данном блоке работа ориентирована на физиологические возможности обучающихся, когда каждый работает в меру ресурсов своего тела.

Практика: Импровизационные упражнения, направленные на сконцентрированную работу с суставами (вращение, открытие, закрытие, изучение пределов движения суставов).

Импровизационные упражнения, направленные на ощущение тела:

- слой «Кожа», когда движение акцентируется на ощущениях поверхности тела;
- слой «Мышцы», когда движение акцентируется на работе мышцы: напряжении, растяжении;
- слой «Кости», когда движение акцентируется на перемещении скелета, без подключения мышц.

4.4. Работа с восприятием музыки.

Практика. Обучающимся предлагаются различные музыкальные фрагменты (по настроению, характеру и тд.). Под каждый фрагмент необходимо здесь и сейчас начать двигаться передавая настроение и характер через движение и пластику тела, опираясь на своё собственное восприятие.

1.4. Система контроля.

Формы аттестации

В программе предусмотрена входная диагностика для обучающихся, не прошедших курс обучения на стартовом уровне. В течение года осуществляются промежуточная и итоговая формы аттестации. Основным методом оценивания уровня освоения обучающимися программы являются: наблюдение, педагогическое тестирование знаний, выполнение творческих заданий. В конце учебного года организуется большой отчётный концерт.

Оценочные материалы

В образовательной программе творческая индивидуальность рассматривается как синтез нравственно-волевых качеств будущего танцовщика, пластическая раскрепощённость, уважение к свободе раскрепощения товарища.

Нравственно-волевые качества (дисциплинированность, организованность, самостоятельность), интерес к занятиям танцевальной импровизацией и эмоциональная раскованность в танце оцениваются с помощью педагогического наблюдения.

Умение конструктивно и уважительно взаимодействовать в команде, адекватно оценивать свои достижения и достижения других, пластическая креативность оцениваются с помощью наблюдения и творческих пластических заданий.

Предметные результаты освоения программы оцениваются с помощью педагогического тестирования, творческих пластических заданий, наблюдения. Педагогическое тестирование проводится с использованием Яндекс-форм: современный, модерн-джаз танец - <https://forms.yandex.ru/u/6a38c68d49af476601887d37>; классический танец - <https://forms.yandex.ru/u/6a3b5b2e49af476044ec5e58>.

Оценочные материалы прилагаются в *Приложении 2*.

РАЗДЕЛ 2. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

2.1. Рабочая программа воспитания

Концепция рабочей программы воспитания строится на идее самопознания и самореализации личности через искусство современного танца, что соответствует ключевому положению концепции Е.В. Бондаревской о формировании целостного человека культуры.

Цель программы — развитие субъектности как ядра личности, обеспечивающего единство творческой индивидуальности, свободы, гуманности, духовности и жизнетворчества.

Творческая индивидуальность и свобода формируется через импровизацию и создание собственных композиций, гуманность — благодаря совместной деятельности с родителями, наставничеству и благотворительным концертам, духовность — через знакомство с культурным наследием, посещение театров и музеев, рефлексия. Жизнетворчество развивается в ходе проектной деятельности, участия в конкурсах и творческих проектах. Механизмы достижения цели — коллективное творчество, диалог и опора на культурные идеалы. В результате формируется гармонично развитая личность: с высоким самоуважением и уважением к окружающим, способная к творческому самовыражению и продуктивному социальному взаимодействию.

Задачи воспитания:

1. воспитывать уважительное отношение к базовым ценностям общества (семья, здоровье, труд, знания, культура, человек);
2. развивать критическое и креативное мышление обучающихся, навыки коммуникации и кооперации через совместные творческие акции;
3. развивать мотивацию к самостоятельности и участию в социально значимой деятельности;
4. формировать способность к овладению мировой и отечественной культурой;
5. формировать готовность к выбору профессионального пути и самореализации.

Планируемые результаты воспитания

1. у обучающихся будут сформированы представления о базовых ценностях российского общества (семья, здоровье, труд, знания, культура, человек);
2. обучающиеся будут способны креативно и критически мыслить в предметной, продуктивной и игровой деятельности; обучающиеся способны к проявлению конструктивного взаимодействия с другими людьми, к внимательному и уважительному отношению к людям
3. дети способны самостоятельно выполнять поставленные перед ними творческие задачи, принимать участие в социально значимой деятельности;
4. у обучающихся сформирована мотивация к овладению мировой и отечественной культурой;

5. у обучающихся расширится культурный и жизненный кругозор, уровень осведомленности о профессиях.

Ключевые идеи:

1. **Танец как путь к самопознанию.** Через движение и пластику обучающиеся познают свои физические и эмоциональные возможности, учатся выражать чувства без слов, развивают уверенность в себе и чувство собственного достоинства.

2. **Коллективное творчество как основа взаимодействия.** Совместная работа над танцевальными композициями учит сотрудничеству, взаимопониманию и поддержке. Каждый участник вносит свой вклад в общий результат, осознавая ценность своей роли в команде.

3. **Уважение к личности и гуманизм.** В процессе занятий формируется уважительное отношение к себе и другим, понимание уникальности каждого человека. Педагог создаёт атмосферу доверия, где ошибки воспринимаются как часть процесса обучения, а не как повод для критики.

4. **Культура и творчество.** Программа приобщает обучающихся к мировой и отечественной культуре, развивает эстетический вкус и расширяет культурный кругозор. Современный танец рассматривается как часть общечеловеческого культурного наследия.

5. **Взаимопомощь и взаимоуважение.** В коллективе культивируются принципы поддержки: более опытные участники помогают новичкам, сильные поддерживают слабых, а успехи каждого становятся общим достижением.

Реализация воспитательного потенциала программы осуществляется через следующие взаимосвязанные направления.

1. Совместная деятельность с родителями:

- организация семейных мастер-классов по современному танцу;
- проведение совместных занятий;
- семейные познавательные маршруты (*Приложение 3*);
- арт-выходные.

2. Конкурсно-фестивальная деятельность:

- подготовка и участие в городских, региональных и Всероссийских конкурсах;
- обмен опытом с другими коллективами;
- анализ выступлений.

3. Профориентационная деятельность:

- встречи с профессиональными хореографами и артистами;
- участие в танцевальных мастер-классах;
- культурно-образовательные маршруты по театрам, музеям; образовательным организациям высшего и среднего звена (*Приложение 3*).

4. Воспитательные мероприятия Центра творчества «Заельцовский»:

- мастер-классы от приглашённых специалистов;

- творческие воркшопы, акции;
- праздничные концерты и отчётные мероприятия.

4. Участие в городских и областных культурно-массовых мероприятиях:

- выступления на праздниках и фестивалях;
- благотворительные концерты для различных социальных групп;
- сотрудничество с учреждениями культуры города и области.

Формы и методы воспитательной работы

Для достижения воспитательных целей используются разнообразные формы и методы:

- коллективные творческие дела;
- проектная деятельность;
- ролевые и имитационные игры;
- рефлексивные практики после мероприятий;
- система поощрений за активное участие и достижения;
- наставничество старших участников над младшими;
- создание традиций коллектива (посвящение в танцоры, чествование юбиляров, тимбилдинг для родителей и детей и т.д.).

2.2. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется ежегодно в соответствии с программой воспитания ЦРТДиЮ «Заельцовский» «Будущее начинается сегодня».

Ключевые дела ЦРТДиЮ «Я живу в России»	
Ориентировочное время проведения мероприятия	Дела, события, мероприятия
«В Центре сегодняшнего дня»	
сентябрь	Праздничное мероприятие, посвященное Дню знаний «В Центре сегодняшнего дня»
сентябрь-декабрь	Марафон событий «55 лет дорогами детства», посвященный 55-летию ЦРТДиЮ «Заельцовский»
	Создание видеопоздравления «Поздравление для ЦРТДиЮ «Послание потомкам»
май	Экологическая акция регионального проекта «Разделяй и сохраняй» по сбору макулатуры
июнь	Праздничная программа «Мир детства», посвященная Международному дню защиты детей
Мероприятия, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры	
октябрь	Концертная программа детских творческих коллективов ЦРТДиЮ «От сердца к сердцу»
ноябрь	Праздничная программа, посвященная Дню Матери «С любовью к мамам!»
март	Праздничная программа «Первые цветы», посвященная Международному женскому дню
июнь	Праздничная программа «Россия – Родина моя», посвященная Дню

	России
	Концертные программы детских творческих коллективов ЦРТДиЮ, посвященные Дню города
Мероприятия, посвященные 81-летию Победы в Великой Отечественной войне Парад событий «Мы правнуки славной Победы»	
апрель - май	Участие во Всероссийской акции «Окна Победы»
апрель-май	Концертная программа «Этот день Победы» для ветеранов труда, тружеников тыла, представителей Новосибирской областной общественной организации детей погибших участников Великой Отечественной войны – «Эхо», жителей микрорайона
Экскурсии, экспедиции, походы, конкурсы, фестивали, соревнования, выставки «Лестница успеха»	
ноябрь	Экскурсия в НОВАТ «Кулисы. Занавес. Спектакль»
декабрь	Международный Фестиваль-Конкурс «Гран-При Новосибирска»
февраль	Внутрестудийный танцевальный конкурс импровизаций «Танцуй сейчас»
март	Городской конкурс детского творчества «Свежий ветер»
апрель	Танцевальный флешмоб к Международному дню танца
май	Всероссийский фестиваль культуры и искусств «Сокровища нации»
май	Кинопросмотры современных балетов в Центре культуры и отдыха «Победа»
в течение года	Посещение балетов «Чиполлино», «Спящая красавица», «Шепот (Ssss), Радио и Джульетта (Radio and Juliet)» НОВАТ
Профориентация «Новосибирск профессиональный»	
ноябрь-апрель	Встречи с интересными людьми «100 вопросов к ПРОФИ»
ноябрь	Профориентационная игра «Карта профессий»
в течение года	Профориентационно – познавательный маршрут «Профессии в сфере культуры и искусства. Знакомство»
Взаимодействие с родителями	
в течение года	Родительские собрания, тимбилдинг для родителей и детей «Творим вместе»
	Информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом, о событиях ЦРТДиЮ (информационная рассылка через мессенджеры)
	Индивидуальное консультирование родителей с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей
декабрь март	Совместное занятие с родителями «Родитель + ребёнок «Движение вместе»
в течение года	Культурно – досуговый семейный маршрут «Новосибирск – перекрёсток искусств»
май	Выездное занятие с родителями и детьми в ПКиО «Заельцовский»
Организация предметно-пространственной среды	
в течение года	Событийный дизайн – оформление пространства проведения событий: - Новый год; - День Победы;
	Благоустройство учебного кабинета, осуществляемое руководителем детского объединения совместно с обучающимися
Профилактика и безопасность	
октябрь	Противопожарная безопасность
ноябрь	Правила поведения в общественных местах.

декабрь	Профилактика негативных ситуаций во дворе, на улицах, дома и в общественных местах. Профилактика правонарушений
февраль	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика и преодоление вредных привычек

РАЗДЕЛ 3 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	1.09	31.05	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Календарный учебный график разрабатывается на каждый учебный год см *Приложение 1*.

3.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу реализует педагог, имеющий высшее профессиональное образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в области преподавания современного танца.

Материально-технические

Для реализации программы необходимо:

- танцевальный класс, оборудованный хореографическими станками и зеркалами;

- коврики для занятий на полу;

- теннисные мячи;

- гимнастические палки;

- воздушные шары;

- шумовые музыкальные инструменты;

- звуко- и видеовоспроизводящая аппаратура.

Требования к одежде обучающихся

1. Классический танец:

- черные лосины (допускаются велосипедки);

- белые футболки по фигуре;

- белые носки;

- балетки;

- волосы убраны в пучок.

2. Модерн-джаз, современный танец, танцевальная импровизация:

- футболка черная однотонная(допускаются белые футболки);
- лосины, шорты;
- носки;
- балетки (допускается занятие без балеток, только в носках);
- прическа: аккуратно убранные волосы (высокий хвост, прически с аккуратным плетением, пучки)

Информационное обеспечение

- библиотека материалов для учителей «Инфоурок»
<https://infourok.ru/biblioteka/type-56;>

Аудиозаписи:

- коллекция аудиоматериала для сопровождения занятий;

Видеоматериалы:

видеопособия «Технологии импровизации: Инструмент для аналитического танцевального ума»

https://vkvideo.ru/video-58535557_456239255?t=1m19s

https://vkvideo.ru/video-58535557_456239311

https://vkvideo.ru/video-58535557_456239254

9 языков танца

https://vkvideo.ru/video-38152409_456239979

Для эффективного общения используется: информационно-коммуникационная платформа «МАХ», официальный сайт «ЦРТДиЮ «Заельцовский», группа «Вконтакте».

Методические материалы

В программе учитываются следующие **педагогические принципы**: гуманизма, системности и последовательности, доступности, научности, использования музыкально-слуховой и визуальной наглядности, формирования творческой активности, сознательности, принципы дидактики с учетом возраста участника детского коллектива, а также личностно-ориентированный принцип и принцип индивидуального подхода.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, убеждение, рассказ, дискуссия.
- Наглядные: наблюдение, использование в работе наглядных и методических пособий, использование видеофильмов, слайдов, метод выразительного показа.
- Практические: метод мыслительных экспериментов, анализа и синтеза, игровой метод.

Методы раскрытия творческого потенциала подростка

Импровизация - это создание танцевального материала в реальном времени, без предварительной подготовки. Это спонтанный акт, где тело становится инструментом, а ум — дирижёром, который не следует заранее написанным нотам, а слушает внутренний импульс. Ключевая идея импровизации: не важно, какое движение делается (шаг, прыжок, простое

касание), а важно, как это делается, с каким качеством, настроением, осознанностью и энергией.

Импровизационные игры с движением

В основе импровизационных игр лежит взаимодействие обучающихся в микрогруппах (по два, три человека), где участникам предлагаются условия, в которых каждый по очереди становится ведущим и задаёт собственную пластику движения, которую остальные должны подхватить и повторить. Преимущество таких игр - в развитии внимания, чувства партнёра, развитие пластичности тела.

Дыхательные практики

Данные практики используются как восстановительные мероприятия после нагрузок и для качества исполнения элементов танца модерн-джаз, где дыхание является важной составляющей.

В качестве восстановительных мероприятий используется **техника «квадратного дыхания»**, где дыхание делится на несколько циклов: вдох, задержка дыхания, выдох, остановка дыхания. Циклы имеют разную длительность от коротких до более длинных. Практика помогает восстановить сердечный ритм, успокоить нервную систему и сосредоточиться на процессе дыхания.

Техника йоговского дыхания пранаяма, которая фокусируется на активном, резком выдохе через нос с последующим пассивным вдохом. Основное движение происходит в животе: он втягивается при выдохе и расслабляется на вдохе. Практика улучшает кровообращение в брюшной полости, укрепляет мышцы пресса, очищает дыхательные пути и тонизирует мозг.

Техника дыхания во время исполнения элементов contraction – release. Где contraction – выдох и сжатие туловища, за счёт постепенного округления позвоночника. Release - раскрытие, освобождение тела, которому способствует выдох.

Релаксационные практики

В современном танце (Contemporary dance) используются релаксационные практики, направленные на формирование навыков осознанного использования мышечного расслабления и напряжения. Это связано с направленностью направления на **сенсорное и кинетическое осознание**, что позволяет использовать естественные ресурсы тела в танце.

Спонтанное движение — ребенок двигается свободно без заданной формы, следуя внутренним импульсам. Через такие импровизации проявляются подавленные чувства, внутренние конфликты и телесные зажимы.

Работа с метафорой и образом — ребенку предлагается представить чувство или ситуацию в виде телесного образа: «двигаться как тревога», «быть потоком воды», «изобразить личную границу».

Техника «Движение-пауза» — чередование активного движения и полной остановки. В паузе ребенок прислушивается к ощущениям в теле, что помогает развить осознанность и контакт с собой.

Образовательный процесс строится с использованием современных образовательных технологий:

- ✓ информационно-коммуникационная технология;
- ✓ технологии развития креативного мышления;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ здоровьесберегающие технологии;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ педагогика сотрудничества;
- ✓ групповые технологии.

Образовательный процесс организуется через:

- показ - личный показ педагога, просмотр видеоматериалов, показ движений, комбинаций, элементов танцев;
- практическую работу – в группе и самостоятельно;
- обсуждение - прослушивание музыкального материала, беседа о сюжете, характере танцевального номера;
- планирование;
- анализ - просмотр видеозаписи, самоанализ и коллективное обсуждение исполнения отдельных движений, комбинаций, целых танцевальных движений. Это позволяет увидеть свои ошибки, найти пути их исправления, адекватно реагировать на замечания.

Формы проведения занятий

1. Практические занятия по группам. Усвоение теоретического материала, применение на практике приемов исполнения различных движений, совершенствование техники исполнения. Проучивание движений и их комбинаций.

2. Тренировочное занятие. Основная форма организации учебного процесса. На занятии осваивают новые движения, закрепляют пройденное, работают над композициями и этюдами.

3. Семинар, мастер-класс. Формы занятий, на которых происходит углублённое изучение материала, обмен опытом.

4. Сводная репетиция. Постановка новых номеров, отработка техники и выразительности исполнения номеров текущего репертуара.

5. Концертное выступление. Публичное исполнение танцевальных номеров, итог учебно-творческого процесса. Включает отчётные концерты, тематические выступления, участие в фестивалях и конкурсах.

Методические материалы по программе

- сборники мастер-классов;
- видео мастер-классов;
- сборники тестовых заданий для проведения промежуточного контроля;
- комплексы оздоровительно-профилактических упражнений для снижения утомления обучающихся;

-методические рекомендации, конспекты занятий, сценарии мероприятий, памятки;

- инструкции по технике безопасности.

Дидактические материалы

- инструкции по технике безопасности;

- сборники диагностических материалов по отслеживанию развития компетенций обучающихся;

- методические разработки педагогов по организации работы в студии;

- раздаточные материалы, словарь терминов;

- костюмы разных танцевальных жанров, разных стран;

- сборники упражнений на расслабление, релаксацию;

- сборники дыхательных гимнастик;

- подборки музыкального оформления танцевальных номеров;

- сборники пособий по развитию физических данных детей.

Алгоритм учебного занятия

Каждое занятие строится по схеме:

- разминка, подготовка опорно-двигательного аппарата и мышц к занятию;

- изучение и усвоение нового материала;

- закрепление и совершенствование знаний, умений и навыков;

- самостоятельное применение знаний и навыков в работе над своей танцевальной партией;

- рефлексия занятия.

Список литературы

Нормативно-правовые основания разработки программы

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Национальный проект «Молодежь и дети» разработанный в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022г. №678-р (с изменениями на 1 июля 2025 года);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- Приказ Минобрнауки Новосибирской области от 7 июня 2022 г. № 1139 «Об утверждении положения о системе выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи на территории Новосибирской области»;
- Устав МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества «Заельцовский» г. Новосибирска;
- Программа воспитания МБУДО ЦРТДиЮ «Заельцовский» «Будущее начинается сегодня» на 2022-2026 год.

Методические рекомендации

- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству

общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны // Письмо Минпросвещения РФ №АБ-3935/06 от 29.09.2023 года;

- Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей». – М.: ВЦХТ, 2023 год;

- Методические рекомендации по взаимодействию образовательной организации и родителей в процессе реализации рабочей программы воспитания ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования»;

- Методические рекомендации по внедрению единых подходов к разработке, продвижению и внутренней оценке качества дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях Новосибирской области.- Министерство образования Новосибирской области, ГАУ ДО НСО «ОЦРТДИЮ», РМЦ ДОД НСО, 2026 год.

Литература для педагога

1. Бурно, М.Е. Терапия творческим самовыражением (ТТС) в практической психологии и педагогике / М.Е. Бурно // Психотерапия. - 2007. - № 9. - С. 13-17 ISBN 5-225-01586-7– Текст: непосредственный.

2. Бекина, С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина - М., 1983 - 153с. ISBN 978-5-0000-0000-0 -Текст: непосредственный.

3. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. — М.: Изд-во: «Лань», 2000 — 212с. ISBN 978-5-392-45681-9 — Текст: непосредственный.

4. Гальперин, С.Н. Анатомия и физиология человека / С.Н. Гальперина.- М., 1974 — 243с. ISBN 9541325487359 — Текст: непосредственный.

5. Гребенюк, О.С. Основы педагогики индивидуальности: учеб. пособие / О.С. Гребенюк, Т.Б. Гребенюк - Калинингр. гос. ун-т. Калининград, 2000 — 215 с. ISBN 978-5-534-10585-8 — Текст: непосредственный.

6. Грушко, Н.В. Метод Психокоррекция творческим самовыражением с элементами фототерапии в тренинге: методическое пособие / Грушко Н. В., Карловская Н. Н.. — Омск: Изд-во ИП Загурский С. Б., 2009. — 69 с. ISBN 978-5-903118-17-5 — Текст: непосредственный.

7. Дункан, А. Танец будущего. Моя жизнь / А.Дункан. – М.: Политиздат, 1992.- 154 с. ISBN 978-5-04-210676-7 — Текст: непосредственный.

8. Жиленко, М. Н. Танец как форма коммуникации в социокультурном пространстве: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата культурологии: 24.00.01 / Жиленко Мария Николаевна. – М., 2000 – 34 с. – Текст: непосредственный.

9. Захаров, Р. Работа балетмейстера с исполнителем. / Р. Захаров - М, 2017 – 165с. ISBN 5-210-00347-7 – Текст: непосредственный.

10.Зыков, А.И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов. / А.И. Зыков - Издательство: Планета музыки, 2016 – 215 с. ISBN 978-5-507-48865-0– Текст: непосредственный.

11.Ивлева, Л.Д. Джазовый танец. Методическое пособие по современной хореографии. / Л.Д. Ивлева - Челябинск, 1995 – 276 с. ISBN 978-5-94839-634-7. – Текст: непосредственный.

12.Курюмова, Н. В. Современный танец в культуре XX века: смена моделей телесности: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата культурологии: 24.00.01 / Н.В. Курюмова – Екатеринбург, 2011 – 84 с. – Текст: непосредственный.

13.Никитин, В. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие. / В. Никитин - Издательство ГИТИС, 2011 – 194 с. ISBN 978-5-507-48801-8– Текст: непосредственный.

14.Пасынкова, Н. Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности / Н. Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 1995. – №4. – Текст: непосредственный.

15.Ханнафорд, К. Л. Мудрое движение. Мы учимся не только головой / К. Л. Ханнафорд. – М., 1999 – 176 с. ISBN 978-5-8114-4849-4 – Текст: непосредственный.

16.Юсов, Б.П. Взаимодействие и интеграция искусств в полихудожественном развитии школьников /Б.П. Юсов – Луганск,1990- 175 с. ISBN 978-5-507-48353-2. – Текст: непосредственный.

17.Юсов, Б. П. Взаимодействие искусств: методология, теория, гуманитарное образование // Материалы междунар. научно-практ. конф. — Астрахань, 1997.- 256с. – Текст: непосредственный.

Литература для обучающихся

1. «Балет», танец, хореография / ред. Н. Александрова. - М.: СПб: Лань, 2008. - 416 с. ISBN 978-5-8114-6155-4– Текст: непосредственный.

2. Ерохина, О.В. Школа танцев для детей /Серия «Мир вашего ребёнка». – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 224 с. ISBN 5-222-04093-3– Текст: непосредственный.

3. Курпан, Ю.И. Оставайся изящной! / Ю.И. Курпан - М., Советский спорт, 2023. – 64 с. ISBN 5-85009-081-9 – Текст: непосредственный.

4. Кряжева, Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. /Н.Л. Кряжева - Ярославль, Академия развития, 1996.-236с. ISBN 5-94799-368-6, 5-94799-186-1 – Текст: непосредственный.

5. Панферов В.И. Мастерство хореографа: учеб. пособие. /В.И. Панферов - Челябинск, Полиграф-Мастер, 2009. - 368с. ISBN 978-5-9772-0098-1– Текст: непосредственный.

6. Уральская, В.И. Природа танца. / В.И. Уральская - М.: Советская Россия, 2000. – 112 с.– Текст: непосредственный.

7. Череховская, Г.Л. Танцевать могут все. / Г.Л. Череховская - Минск, 2021.- 187с.– Текст: непосредственный.

Календарный учебный график на 2025–2026 учебный год
программа «Современный танец «Путь к себе»
художественной направленности
первый год обучения (11-12 лет)

Группа 1.1

2 занятия в неделю: Ср.- 1ч., Пт. – 1ч..

№ п/п	Дата, месяц	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	3.09	15:00-16:00	Очная	1	Исполнение движений экзерсиса у станка	Кабинет 201	Итоговое тестирование.
2	5.09				Исполнение движений на середине зала		
3	10.09				Блок - Allegro.		
4	12.09				Исполнение движений экзерсиса у станка		
5	17.09				Исполнение движений на середине зала		
6	19.09				Блок - Allegro.		
7	24.09				Исполнение движений экзерсиса у станка		
8	26.09				Исполнение движений на середине зала		
9	1.10				Блок - Allegro.		
10	3.10				Исполнение движений экзерсиса у станка		
11	8.10				Исполнение движений на середине зала		
12	10.10				Блок - Allegro.		
13	15.10				Исполнение движений экзерсиса у станка		
14	17.10				Исполнение движений на середине зала		
15	22.10				Блок - Allegro.		
16	24.10				Техника изоляции, координация.		Опрос
17	29.10				Движения и положения корпуса джаз – танца.		
18	31.10				Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)		
19	5.11				Техника изоляции, координация.		
20	7.11				Движения и положения корпуса джаз – танца.		
21	12.11				Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)		
22	14.11				Техника изоляции, координация.		
23	19.11				Движения и положения корпуса джаз – танца.		
24	21.11				Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)		
25	26.11				Техника изоляции, координация.		
26	28.11				Движения и положения корпуса джаз – танца.		
27	3.12				Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)		
28	5.12				Техника изоляции, координация.		
29	10.12				Движения и положения корпуса джаз – танца.		
30	12.12				Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)		
31	17.12				Техника упражнений, исполняющихся на полу.		Отчётный концерт
32	19.12				Техника падений и восстановление баланса.		
33	24.12				Swings.		
34	9.01				Работа над репертуаром		
35	14.01				Техника упражнений, исполняющихся на полу.		
36	16.01				Техника падений и восстановление баланса.		
37	21.01				Swings.		
38	23.01				Работа над репертуаром		
39	28.01				Техника упражнений, исполняющихся на полу.		
40	30.01				Техника падений и восстановление баланса.		

41	4.02				Swings.		
42	6.02				Работа над репертуаром		
43	11.02				Техника упражнений, исполняющихся на полу.		
44	13.02				Техника падений и восстановление баланса.		
45	18.02				Swings.		
46	20.02				Работа над репертуаром		
47	25.02				Техника упражнений, исполняющихся на полу.		
48	27.02				Техника падений и восстановление баланса.		
49	4.03				Swings.		
50	6.03				Работа над репертуаром		
51	11.03				Визуально – геометрическая импровизация		Итоговое задание.
52	13.03				Импровизационные игры на воображение		
53	18.03				Работа над репертуаром		
54	20.03				Визуально – геометрическая импровизация		
55	25.03				Работа со сменой скорости движения, музыкальностью в импровизации.		
56	27.03				Работа над репертуаром		
57	1.04				Визуально – геометрическая импровизация		
58	3.04				Импровизационные игры на воображение		
59	8.04				Работа над репертуаром		
60	10.04				Визуально – геометрическая импровизация		
61	15.04				Работа со сменой скорости движения, музыкальностью в импровизации.		
62	17.04				Работа над репертуаром		
63	22.04				Импровизационные игры на воображение		
64	24.04				Работа со сменой скорости движения, музыкальностью в импровизации.		
65	29.04				Работа над репертуаром		
66	6.05				Работа со сменой скорости движения, музыкальностью в импровизации.		
67	8.05				Визуально – геометрическая импровизация		
68	13.05				Импровизационные игры на воображение		
69	15.05				Работа со сменой скорости движения, музыкальностью в импровизации.		
70	20.05				Визуально – геометрическая импровизация		
71	22.05				Работа со сменой скорости движения, музыкальностью в импровизации.		
72	27.05				Импровизационные игры на воображение		

Календарный учебный график на 2025–2026 учебный год
 программа «Современный танец «Путь к себе»
 художественной направленности
 второй год обучения (12–13 лет)
 Группа 1.2
 2 занятия в неделю: Ср.- 1ч., Сб. – 1ч.

№ п/п	Дата, месяц	Время занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	3.09	15:00-16:00	Очная	1	Исполнение движений экзерсиса у станка	Кабинет 301	Итоговое тестирование.
2	6.09				Исполнение движений на середине зала		
3	10.09				Блок - Allegro.		
4	13.09				Исполнение движений экзерсиса у станка		
5	17.09				Исполнение движений на середине зала		
6	20.09				Блок - Allegro.		

7	24.09				Исполнение движений экзерсиса у станка		
8	27.09				Исполнение движений на середине зала		
9	1.10				Блок - Allegro.		
10	4.10				Исполнение движений экзерсиса у станка		
11	8.10				Исполнение движений на середине зала		
12	11.10				Блок - Allegro.		
13	15.10				Исполнение движений экзерсиса у станка		
14	18.10				Исполнение движений на середине зала		
15	22.10				Блок - Allegro.		
16	25.10				Танцевальные комбинации элементов базовой техники модерн – джаз.		Опрос
17	29.10				Adagio		
18	1.11				Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)		
19	5.11				Танцевальные комбинации элементов базовой техники модерн – джаз.		
20	8.11				Adagio		
21	12.11				Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)		
22	15.11				Танцевальные комбинации элементов базовой техники модерн – джаз.		
23	19.11				Adagio		
24	22.11				Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)		
25	26.11				Танцевальные комбинации элементов базовой техники модерн – джаз.		
26	29.11				Adagio		
27	3.12				Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)		
28	6.12				Танцевальные комбинации элементов базовой техники модерн – джаз.		
29	10.12				Adagio		
30	13.12				Cross (передвижение: шаги, прыжки, вращения)		
31	17.12				Техника Release		Отчётный концерт
32	20.12				Комбинации		
33	24.12				Падения и восстановление баланса.		
34	10.01				Работа над репертуаром.		
35	14.01				Техника Release		
36	17.01				Комбинации		
37	21.01				Падения и восстановление баланса.		
38	24.01				Работа над репертуаром.		
39	28.01				Техника Release		
40	31.01				Комбинации		
41	4.02				Падения и восстановление баланса.		
42	7.02				Работа над репертуаром.		
43	11.02				Техника Release		
44	14.02				Комбинации		
45	18.02				Падения и восстановление баланса.		
46	21.02				Работа над репертуаром.		
47	25.02				Техника Release		
48	28.02				Комбинации		
49	4.03				Падения и восстановление баланса.		
50	7.03				Работа над репертуаром.		
51	11.03				Пластика тела, через погружение в различные стояния.		Итоговое задание.
52	14.03				Работа в импровизации с партнёром.		
53	18.03				Поиск новых форм пластики тела.		
54	21.03				Работа над репертуаром.		
55	25.03				Пластика тела, через погружение в различные стояния.		
56	28.03				Работа в импровизации с партнёром.		

57	1.04				Поиск новых форм пластики тела.		
58	4.04				Работа над репертуаром.		
59	8.04				Пластика тела, через погружение в различные стояния.		
60	11.04				Работа в импровизации с партнёром.		
61	15.04				Поиск новых форм пластики тела.		
62	18.04				Работа над репертуаром.		
63	22.04				Пластика тела, через погружение в различные стояния.		
64	25.04				Работа в импровизации с партнёром.		
65	29.04				Поиск новых форм пластики тела.		
66	2.05				Работа над репертуаром.		
67	6.05				Пластика тела, через погружение в различные стояния.		
68	13.05				Работа в импровизации с партнёром.		
69	16.05				Поиск новых форм пластики тела.		
70	20.05				Работа над репертуаром.		
71	23.05				Пластика тела, через погружение в различные стояния.		
72	27.05				Поиск новых форм пластики тела.		

Таблица диагностики освоения обучающимися образовательной программы

Параметры	Критерии оценивания			Методы диагностики
	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	
Личностные результаты				
1. Интерес к занятиям танцевальной импровизацией	Отвлекается, мешает другим детям, не проявляет желания участвовать в импровизационных активностях, отказывается выполнять задания педагога.	Выполняет задания, но только те, которые понятны или нравятся. Не всегда готов выполнять новые задачи. Медленно включается в импровизационные активности.	Внимателен, готов к импровизационным активностям, активно вовлекается в работу.	Педагогическое наблюдение
2. Нравственные качества: дисциплинированность, организованность, самостоятельность	Не соблюдает правил поведения во время занятий, без интереса выполняют движения, совершает много ошибок. Не проявляет самостоятельность.	Соблюдает правила поведения, но не на протяжении всего занятия, выполняет движения, но не точно, иногда совершает ошибки. Проявляет самостоятельность ситуативно.	Соблюдает правила поведения, верно выполняет движения, ошибок почти не совершает. Самостоятельно выполняет движение.	Педагогическое наблюдение
3. Способность преодолевать эмоциональную скованность средствами танцевальной импровизации	Движения не дают возможности чувствовать себя эмоционально свободно, остаётся зажатым, чувствуется психологический дискомфорт.	Может чувствовать эмоциональную скованность, когда не уверен в своих действиях. Некоторые танцевальные средства могут эмоционально	Движение не вызывает эмоциональной скованности, а наоборот даёт эмоциональный выплеск, чувствует себя свободно и открыто.	Педагогическое наблюдение

		раскрепостить		
Метапредметные результаты				
1. Умение работать в команде, выстраивать конструктивное общение со всеми членами коллектива	Теряется в группе сверстников, не может бесконфликтно общаться с детьми, настороженно относится к словам педагога, не отвечает на вопросы, избегает тактильного общения.	Общается с некоторыми сверстниками из группы, не создает конфликтных ситуаций, но может вступить в конфликт, допускает тактильные замечания, на вопросы отвечает по настроению.	Общается с детьми своей группы и сверстниками из коллектива, не создает конфликтных ситуаций, доверяет педагогу.	Педагогическое наблюдение
2. Умение адекватно оценивать свои достижения и достижения других	Не способен адекватно оценивать свои действия, может небрежно отзываться о достижениях своих сверстников.	Способен ситуативно оценить свои действия, только под наставлением педагога, не точно может оценить своих сверстников.	Открыто говорит о своих достижениях или недостатках, корректно высказывается и отзывается о сверстниках.	Педагогическое наблюдение
3. Умение находить нестандартные решения поставленных задач	Не может самостоятельно решать нестандартные задачи, и отказывается от помощи.	Требуется помощь при решении нестандартных задач.	Способен своими силами находить решения нестандартных задач.	Педагогическое наблюдение.
Предметные результаты				
1. Знание терминов классического танца на французском языке	Не понимает и не знает терминов классического танца.	Путается, забывает или неверно применяет термины классического танца.	Знает и понимает значение терминов классического танца.	Итоговый тест.
2. Знание терминов современного и модерн – джаз танца на английском языке	Не понимает и не знает терминов на английском языке.	Путается, забывает или неверно применяет термины на английском языке.	Знает и понимает значение терминов на английском языке.	Итоговый тест.
3. Умения выполнять базовые упражнения классического, модерн –	Неправильно выполняет базовые упражнения классического, модерн –	Не все базовые упражнения может выполнять правильно,	Умеет выполнять базовые движения классического, модерн – джаз и	Педагогическое наблюдение.

джаз и современного танца, исполнять комбинации движений на основе выученных техник танца	джаз и современного танца. Не может исполнить комбинации движений на основе выученных техник.	затрудняется. Технически не точно исполняет комбинации движений.	современного танца. Хорошо исполняет комбинации движений на основе выученных техник танца.	
4. Умения использовать пластику тела, решая импровизационные задачи.	Использует пластику тела ограничено, движения однообразны, не выразительны.	Использует пластику тела разнообразно, но возвращается к привычным двигательным стереотипам.	Умеет использовать пластику тела разнообразно и выразительно.	Педагогическое наблюдение.
5. Опыт исполнения импровизационных танцевальных этюдов	Получил опыт исполнения танцевальных этюдов с использованием импровизации только на занятиях	Получил опыт исполнения танцевальных этюдов с использованием импровизации на занятиях и минимальный на мероприятиях	Получил достаточный опыт исполнения танцевальных этюдов с использованием импровизации на различных мероприятиях	Педагогическое наблюдение

Входная диагностика оценки физических возможностей ребёнка

1. Пропорции тела. Визуально изучение формы и пропорции тела в положении стоя с сомкнутыми стопами ног (I позиция ног) в четырёх ракурсах: лицом, левым и правым боком и спиной. Стопы должны иметь выраженные своды, а голова и шея — быть пропорциональны телу ребёнка.

2. Осанка. Основа осанки — позвоночник и его соединение с тазовым поясом. При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно, а направление линий позвонков строго вертикально.

3. Балетный шаг. Высоту балетного шага определяют при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд и назад. Сначала проверяют одну ногу, затем другую.

4. Гибкость тела. Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься классическим и народным танцем. Гибкость является показателем пластичности тела артиста, придаёт танцу выразительность, способствуя созданию сценического образа.

5. Прыжок. Прыжок придаёт танцу необходимые для него качества: лёгкость, воздушность, полётность. Проверяют высоту прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием.

6. Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений — процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Также важно обратить внимание на **правильную форму ног**: мышцы ног не должны быть сильно развиты, а линия ног — близкая к прямой, нежелательны Х и О-образные ноги

Тест: Знание основ современного, модерн-джаз танца.

Выберите верные варианты ответов:

1. Contraction – это
 - А) сжатие, сокращение
 - Б) расширение, освобождение
2. Roll down – это
 - А) шаг
 - Б) скручивание позвоночника вниз, от макушки головы
3. Flat back – это
 - А) позиция рук
 - Б) положение, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость
4. Curve – это
 - А) изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону

- Б) изгиб позвоночника назад
5. Swing – это
- А) раскачивающиеся движения
- Б) падение
6. Что из перечисленного является шагами джаз танца
- А) flat step, tap step, camel walk, triple step
- Б) flat back, deep body bend, side stretch
7. Что из перечисленного является прыжками
- А) twist, arch
- Б) leap, hop
8. Сколько основных позиций рук в джаз танце
- А) 7
- Б) 8
- В) 9

Правильные ответы:

1	а	5	а
2	б	6	а
3	б	7	б
4	а	8	б

Оценка результатов:

Высокий уровень - 8 правильных ответов

Средний уровень – 7-6 правильных ответов

Низкий уровень – 5 и ниже

Тест на знание основ классического танца.

1. Сколько позиций рук в классическом танце?
- а) 5
- б) 4
- в) 3
2. Первая позиция ног — это когда:
- А) стопы вместе
- Б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пятки направлены друг к другу, носки разведены
- В) пятки сомкнуты вместе, носки разведены в разные стороны
3. Plie (плие) – это
- А) приседание
- Б) переводение ноги
- В) подъем
4. Battement tendu (батман тандю) – это
- А) бросок ноги
- Б) приведение и отведение вытянуто ноги, не отрывая носка от пола
- В) круг ногой по полу

5. Jete (жетэ) – это
 А) бросок ноги на месте или в прыжке
 Б) движение с ударом ноги
 В) прыжок
6. Port de bras (порт де бра) – это
 А) танцевальный шаг
 Б) упражнения для рук, ног, корпуса, головы
7. Saute (соте) – это
 А) прыжок с двух ног на одну
 Б) прыжок на месте по позициям
8. Сколько точек направления в танцевальном зале?
 А) 5
 Б) 10
 В) 8
9. En face (ан фас) – это
 А) прямо, прямое положение корпуса, ног, головы
 Б) поза, при которой ноги скрещены, одна закрывает другую
10. Echarpe (эшапэ) – это
 А) прыжок с открыванием ног во II позицию, и закрыванием их в V
 Б) прыжок с переменой ног в воздухе в V позиции

Правильные ответы:

1	б	6	б
2	в	7	б
3	а	8	в
4	б	9	а
5	а	10	а

Оценка результатов:

Высокий уровень - 9-10 правильных ответов

Средний уровень – 8-7 правильных ответов

Низкий уровень – 6 и ниже

МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА МАРШРУТА.

Автор разработчик: (ПДО) Шашкова Ирина Николаевна.

Тема: Культурно – досуговый семейный маршрут «Новосибирск – перекрёсток искусств».

Продолжительность: в течение учебного года.

Точки маршрута	Название произведения	Продолжительность пребывания на точке	Методическая целесообразность	Методические приёмы
Новосибирский государственный академический театр оперы и балета (НОВАТ)	Балет «Конёк – Горбунок»	3 часа.	Формирование у обучающихся целостного представление о многообразии видов искусства и развитии эстетической культуры через непосредственное погружение в художественную среду.	Обсуждение. Рефлексивная беседа.
Новосибирский государственный художественный музей	Интерактивная выставка «Сны Сибири»	1 час.		Рассказ. Обсуждение.
Новосибирский областной театр кукол	Кукольный спектакль «Маленький Принц»	1 час 30 минут.		Обсуждение. Рефлексивная беседа.
Государственный концертный зал имени А.М.Каца	Концертная программа «Финист Ясный Сокол, или в некотором царстве»	1 час 30 минут.		Обсуждение. Рефлексивная беседа.

МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА МАРШРУТА.

Автор разработчик: (ПДО) Шашкова Ирина Николаевна.

Тема: Профориентационно – познавательный маршрут «Профессии в сфере культуры и искусства. Знакомство».

Продолжительность: в течение учебного года.

Точки маршрута	Продолжительность пребывания на точке	Методическая целесообразность	Форма проведения	Методические приёмы
Новосибирский областной колледж культуры и искусств	1 час	Дать представление об учреждении, где готовят будущих хореографов, режиссёров, музыкантов тд.	Посещение класс – концерта отделения современной хореографии.	Обсуждение. Рефлексивная беседа.
Новосибирское государственное хореографическое училище	2 часа	Рассказать и показать, как готовят будущих артистов балета.	Посещение годового отчётного концерта студентов НГХУ.	Обсуждение. Рефлексивная беседа.
Новосибирский театральный институт	1 час	Дать представление об институте, специальностях и направлениях театральных профессий.	Посещение дня открытых дверей для абитуриентов.	Обсуждение. Рефлексивная беседа.