

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича  
Кировского района Санкт-Петербурга

---

ОБСУЖДЕНО

На заседании

Общего собрания

Протокол № 3

от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО

на Педагогическом

Совете

Протокол № 10

от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 241-о

от «28» декабря 2022



Директор

Д.Р.Чупрей

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»**

**Срок реализации: 2 года**

**Возраст обучающихся: 8-11 лет**

Разработчик:

Михантьева Дарья Борисовна

педагог дополнительного образования

## СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3- 7
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8-9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	11-22
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	23-26
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27-28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа Танцевальная студия имеет **художественную направленность**, интегрирует в себя различные способы двигательной активности и обладает весомой зрелищной составляющей, повышает интерес к хореографическому искусству, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные интересы в сфере творческих профессий.

### Адресат

Программа реализуется для учащихся 8-11 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий танцами, хореографией

**Актуальность:** программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере дополнительного образования.

Танцевальная студия способствует развитию мотивации детей к познанию и творчеству, содействию личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства. Сохранению здоровья детей. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца, что пробуждает у детей интерес к данному виду искусства, развивает мотивацию к познанию и творчеству, содействует личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусства.

### Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

**Уровень освоения:** программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

### Объем и сроки освоения

Программа реализуется в объеме 288 часа, 2 года, в год по 144 часа

**Цель:** создать условия для обучения детей основам классического и современного танца, привить интерес к классической хореографии

### Задачи:

### **Обучающие:**

- формирование музыкально-ритмических навыков;
- научить коллективной работе;
- сформировать навыки движения под музыку с разным ритмом

### **Развивающие:**

- развитие эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъём стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность, координацию, танцевальность;

### **Воспитательные:**

- воспитывать культуру поведения и чувство прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности

### **Планируемые результаты**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные** – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- соблюдать правила техники безопасности при работе на сцене и в танцевальном зале;
- развивать образное мышление через хореографию;
- анализировать и оценивать свою работу и работу других обучающихся;
- проявлять самостоятельность в импровизационных заданиях.

**Метапредметные** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- возрастет интерес к танцевальной деятельности;
- расширится культурный кругозор;
- появится самостоятельность в поисках импровизационных решений;
- научатся анализировать, оценивать собственный результат;

**Предметные** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- научатся использовать движение для передачи эмоций;
- узнают средства танцевальной выразительности;
- овладеют приемами дыхания во время исполнения танцевальных композиций;

- научатся владеть простой импровизацией на заданную тему;

### **Организационно-педагогические условия**

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

В процессе обучения формируются группы для участия в соревнованиях.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

### **Язык реализации**

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

### **Форма обучения**

Программа реализуется в очной форме обучения

**Особенности реализации:** модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Специфику определяют следующие характеристики:

- действия каждого партнера, выполняемые в различных соединениях.в различных темпах.
- достаточно продолжительные композиции (1 мин. 30 сек. – 3 мин.), требующие длительной и трудоемкой тренировочной работы над подготовительными упражнениями, отдельными конкретными движениями и целыми связками движений, исполнение которых предъявляет высокие требования к функциональным системам организма, хорошо стимулируя их развитие;
- выполнение элементов на жестком покрытии, что представляет собой определённый травматический риск и предполагает соответствующие средства для защиты;
- строгие требования к возрасту и квалификации;
- проведение соревнований в основных видах: среди пар, групп, соло, что значительно расширяет художественно-творческие возможности педагогов и обучающихся.

### **Условия набора**

В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих

необходимые знания, умения, навыки. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений и желающие заниматься по этой программе, должны пройти собеседование (просмотр)

### **Условия формирования групп**

Группы формируются разновозрастные по возрастным диапазонам (8-11 лет)

В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся на 1-й и последующие года обучения по результатам собеседования или при наличии подтверждающего документа о квалификационном испытании.

### **Количество обучающихся в группе**

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек; Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

### **Форма организации учебного процесса**

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

### **Формы организации занятий**

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости (при подготовке выступления) могут проводиться по малым группам, индивидуально.

### **Формы проведения занятий**

Формами проведения учебных занятий по программе являются занятия, показательные выступления, конкурсы, фестивали.

### **Формы организации деятельности учащихся на занятии**

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (выступления, занятия),
- в малых группах (работа над номером и т.п.),
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.).

### **Материально-техническое оснащение**

Материально-техническое оснащение программы включает в себя:

- танцевальный зал школы с раздевалкой для детей;
- оборудованный звуковым проигрывателем;
- подборкой музыки по каждой теме курса;
- ноутбуком для просмотра видеоматериалов;

- блоки, коврики.

Единая спортивная форма для учащихся

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
Дополнительная общеразвивающая программа  
**«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»**

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
<b>2</b>	Общеукрепляющие упражнения (stretch-гимнастика)	20	5	15	Контрольные задания
<b>3</b>	Введение в историю классического танца	2	2		Опрос
<b>4</b>	Основы классической хореографии	72	14	58	Контрольные задания
<b>5</b>	Импровизация	8	1	7	Контрольные задания
<b>6</b>	Выступления	40	2	38	Открытые мероприятия
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>	



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
Дополнительная общеразвивающая программа  
**«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»**

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
<b>2</b>	Общеукрепляющие упражнения (stretch-гимнастика)	20	2	18	Контрольные задания
<b>3</b>	Введение в историю современного танца	2	2		Опрос
<b>4</b>	Основы джаз-модерн танца	56	15	41	Контрольные задания
<b>5</b>	Импровизация	8		8	Контрольные задания
<b>6</b>	Эстрадный танец	12	3	9	Контрольные задания
<b>7</b>	Выступления	44	4	40	Открытый урок
	Итого	144	27	117	

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 103-о от «30» августа 2022

Директор ГБОУ СОШ №249

им М.В. Маневича

\_\_\_\_\_ Д.Р.Чупрей

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»**  
**на 2022-2023 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа
2 год	1.09	31.05	36	72	144	2 раза по 2 часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»

**ЗАДАЧИ**

**Обучающие**

- формировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить работе в коллективе;
- сформировать навыки движения под музыку с разным ритмом;

**Развивающие**

- развить эстетического и художественного вкуса у детей;
- развитие образного мышления;
- развитие профессиональных данных: гибкость, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, прыжок, ритмичность, эластичность мышц, музыкальность, сообразительность,

**Воспитательные**

- воспитать культуру поведения и чувство прекрасного;
- воспитание чувства такта, благородства, уважения друг к другу;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, обязательности, аккуратности - то есть общечеловеческих качеств.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1.Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство с программой обучения. Правила техники безопасности. Знакомство с группой

*Практика:* Разминка (основные правила проведения разминки, разогрев каждой области мышц)

**2.Общеукрепляющие упражнения (stretch- гимнастика)**

*Теория:* Объяснение правильного выполнения упражнений для каждой группы мышц

*Практика:*

1. Упражнений для развития силы и гибкости ног (складочка, выжимание ног вперед и в сторону, разножка, полу шпагат, бабочка, лягушка, приседания, приседания со сменой ног, приседания с подъемом ноги, махи в положении лежа и стоя, удержание ноги на весу на 90 градусов);
2. Упражнения для укрепления мышц спины (кошечка, свинг позвоночника, ролл-ап, наклоны вперед и в сторону, поза собаки, лодочка, кораблик, прогибы из положения лежа, стоя на коленях, стоя – мостик);
3. Упражнения для развития подъема стопы (упражнения для развития подвижности стопы: flex и point, releve, подъем на полупальцы и удержание равновесия, приседания с натяжением стопы).
4. Разучивание комплекса упражнений в партере (разучивание упражнений на коврике в определенном порядке).

**3.Введение в историю классического танца**

*Теория:* История классического танца. Просмотр видео материалов об истории классического танца, выдающихся танцорах классического искусства.

**4.Основы классической хореографии**

*Теория:* Объяснение выполнения упражнений: demi и grand plie, Battement tendu, Battement tendu jete, Battement tendu jete pique, Rond de jambe par terre en dehor u en dedan, Battement frappe, Battement fondu, Battement retire, Battement releve lent, Grand battement jete, Temps leve. Объяснение прыжков: Changement de pieds и Pas echappe.

*Практика:*

Постановка корпуса. Изучение I, II, IV и V позиций ног. Изучение позиций рук.

### Упражнения у станка

1. Demi и grand plie в I, II, III, V позициях;
2. Battement tendu в сторону, вперед и назад;
3. Battement tendu jete из I позиции, из V позиции в сторону, вперед и назад;
4. Battement tendu jete pique из I и V позиций в сторону, вперед и назад;
5. Rond de jambe par terre en dehor и en dedan, в начале изучения объясняются понятия «en dehor», «en dedan»;
6. Battement frappe в сторону, вперед и назад, в начале изучается носком в пол, позже — на 35 градусов;
7. Battement fondu в сторону, вперед и назад, вначале изучается носком в пол, позже — на 45 градусов;
8. Battement retire, поднимание и опускание работающей ноги, согнутой в колене, до колена опорой ноги;
9. Battement releve lent на 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад /в сторону и назад первоначально изучается лицом к станку; вперед — держась за станок одной рукой;
10. Grand battement jete, из I и V позиций в сторону, вперед и назад/ вперед и назад первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок.

### Упражнения на середине

1. Temps leve из I, II, V позиций;
2. Changement de pieds;
3. Pas echarpe из V позиции во II и со II в V.

## 5.Импровизация

*Теория:* Объяснение правил импровизации. Определение характера и стиля музыки. Правильный подбор движений.

*Практика:* Работа над заданиями по импровизации в парах, в группах и по одному.

Задания на ассоциации (придумать какую-либо картину под музыку);

«Части тела». (Педагог вместе с детьми перечисляет различные части тела человека, а за тем дети под музыку начинают изолированно импровизировать с частями тела, меняя темп);

«Эстафета». (Дети стоят в кругу. Первый ребенок начинает импровизировать под музыку какой-либо частью тела, затем дотрагивается до любой части тела соседа, который перенимает эстафету и начинает импровизировать той частью тела, до которой дотронулся предыдущий ребенок);

«Пластилин». (Дети стоят в кругу, выбирается один ребенок - пластилин, он встает в центр. Пока звучит музыка остальные ребята по очереди подходят к пластилину и начинают из него лепить какую-то фигуру, двигая по одной части тела. Когда музыка закончится, дети говорят, что за фигура получилась);

«Доверие». (Дети разбиваются на пары. В каждой паре выбирается один водящий, другой – ведомый. Ведомый должен закрыть глаза. Водящий берет за руку ведомого и в произвольном направлении водит его по классу. Задача ведомого не открывать глаза и подчиняться водящему. Задача водящего провести ведомого, так чтобы тот не столкнулся с другими парами);

«Тень». (Дети разбиваются на пары. Один человек встает впереди, второй точно за ним. Ребенок, который стоит впереди, будет импровизировать под музыку, второй ребенок - тень первого, т.е. будет в точности повторять движения впереди стоящего. Затем дети меняются местами).

## 6. Выступления

*Теория:* Подбор костюмов. Правила поведения на сцене. Работа над мимикой во время исполнения танцевального этюда.

*Практика:* Разучивание танцевальных номеров. Открытый урок и подведение итогов года.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные

- первичные навыки сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие.
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

#### **Метапредметные**

- действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде во время занятий в танцевальном коллективе
- постановкой корпуса, рук, ног, головы; элементарной координацией движений.

#### **Предметные**

- о терминологии разучиваемых танцевальных элементов;
- выполнять элементы классического, характерного, социального, и уличного танца, импровизировать на заданную тему.
- знание основных правил и базовых элементов танцевальных движений;

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Дополнительной общеразвивающей программы**  
**«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»**  
**ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Неделя	Дата	Содержание	Всего часов	Теория	Практика
		<b>1. Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1		Вводное занятие (знакомство с группой, ознакомление с программой, ТБ). Разминка		1	1
		<b>2. Общеукрепляющие упражнения (stretch-гимнастика)</b> Разминка. Основные упражнения разминки.	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
2		Упражнения для укрепления мышц ног		1	1
		Упражнения для растяжки ног			2
3		Упражнения для укрепления мышц спин, упражнения для осанки		1	1
		Упражнения для развития гибкости спины			2
4		Упражнения для развития подъема стопы		1	1
		Упражнения для развития подъема стопы			2
5		Разучивание комплекса для упражнений в партере		1	1
		Разучивание комплекса для упражнений в партере			2
6		Упражнения для развития прыжка, прыжковые комбинации			2
		<b>3. Введение в историю классического танца</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
		История классического танца. Просмотр видео материалов о классическом танце		2	
		<b>4. Основы классической хореографии</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>
7		Постановка корпуса. Позиции ног I и II позиции		1	1
		Постановка корпуса. Позиции ног IV и V позиции			2
8		Постановка корпуса. Позиции рук I и III позиции		1	1
		Постановка корпуса. Позиции рук II позиция			2
9		Разучивание упражнения demi и grand plie на 2 такта у станка		1	1
		Разучивание упражнения demi и grand plie на 2 такта у станка			2
10		Разучивание упражнения battmant tendu вперед, в сторону, назад у станка		1	1
		Разучивание упражнения battmant tendu вперед, в сторону, назад у станка			2
11		Разучивание упражнения battmant tendu jete вперед, в сторону, назад у станка		1	1
		Разучивание упражнения battmant tendu jete вперед, в сторону, назад у станка			2
12		Разучивание упражнения battmant tendu jete рique вперед, в сторону, назад у станка		1	1
		Разучивание упражнения battmant tendu jete рique вперед, в сторону, назад у станка			2

13		Разучивание упражнения rond de jambe par terre en dehor и en dedan у станка		1	1
		Разучивание упражнения rond de jambe par terre en dehor и en dedan у станка			2
14		Разучивание упражнения battment frappe вперед, в сторону, назад у станка		1	1
		Разучивание упражнения battment frappe вперед, в сторону, назад у станка			2
15		Разучивание упражнения battment fondu вперед, в сторону, назад у станка		1	1
		Разучивание упражнения battment fondu вперед, в сторону, назад у станка			2
16		Разучивание упражнения battment retire		1	1
		Разучивание упражнения battment retire			2
17		Разучивание упражнения Battement releve lent у станка		1	1
		Разучивание упражнения Battement releve lent у станка			2
18		Разучивание упражнения Grand battement jete		1	1
		Разучивание упражнения Grand battement jete			2
19		Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону у станка		1	1
		Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону у станка			2
20		Deme plie en face в I, II, V позициях на середине зала			2
		Battement tendu из I и V позиций во все направления на середине зала			2
21		Battement tendu с demi plie из I и V позиций во все направления на середине зала			2
		Battement tendu jete из I и V позиций во все направления во все направления			2
22		Battement tendu jete pique из I и V позиций во все направления на середине зала			2
		Ronde de jambe par terre на середине зала			2
23		Temps leve из I, II, V позициях		1	1
		Temps leve из I, II, V позициях			2
24		Changement de pieds			2
		Pas echappe из V позиции во II			2
		<b>5. Импровизация</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
25		Основные правила импровизации, характер музыки и стиль исполнения		1	1
		Задания на импровизацию в парах			2
26		Задания на импровизацию в группах			2
		Индивидуальные задания на импровизацию			2
		<b>6. Выступления</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
27		Подготовка детей к работе на сцене		1	1
		Подготовка детей к работе на сцене		1	1
28		Разучивание танцевальных номеров			2
		Разучивание танцевальных номеров			2
29		Разучивание танцевальных номеров			2
		Разучивание танцевальных номеров			2

30		Разучивание танцевальных номеров			2
		Разучивание танцевальных номеров			2
31		Разучивание танцевальных номеров			2
		Разучивание танцевальных номеров			2
32		Разучивание танцевальных номеров			2
		Разучивание танцевальных номеров			2
33		Разучивание танцевальных номеров			2
		Разучивание танцевальных номеров			2
34		Репетиции на сцене			2
		Репетиции на сцене			2
35		Репетиции на сцене			2
		Репетиции на сцене			2
36		Репетиции на сцене			2
		Подведение итогов. Открытый урок			2
		<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>25</b>	<b>119</b>



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**  
Дополнительная общеразвивающая программа  
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»

**ЗАДАЧИ**

**Обучающие**

- ознакомить с техникой исполнения джаз-модерн танца;
- ознакомить с историей развития современного танца;
- совершенствование чувства ритма, музыкальности исполнения;

**Развивающие:**

- развитие координации, мышечной памяти, внимания;
- развитие образного мышления;
- развитие импровизационных навыков;

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание чувства товарищества,
- воспитание коллективизма

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Вводное занятие**

*Теория:* Знакомство с программой. ТБ.

*Практика:* Разминка (разучивание танцевальной разминки в стиле джаз-модерн).

**2. Общеукрепляющие упражнения (stretch- гимнастика)**

*Теория:* Объяснение выполнения упражнений для разных групп мышц.

*Практика:*

1. Упражнений для развития силы ног (махи ногами из положения лежа на спине, на боку, стоя на четвереньках, махи ногами в положении стоя вперед, в сторону и назад, удержание вытянутой ноги на 90 градусов, приседания, выпады вперед и в сторону);
2. Упражнения для растяжки ног (складочка, выжимание ноги вперед и в сторону, разножка, полу шпагаты, шпагаты, бабочка, лягушка, растяжка на колене, растяжка с разведением ног в стороны в положении лежа);
3. Упражнения для укрепления и растяжки мышц спины (удержание лодочка, кораблик, звездочка, мостик, прогибы спины, скручивание позвоночника, планка, мостик бедрами);
4. Разучивание комплекса упражнений в партере (разучивание комплекса упражнений в определенном порядке)
5. Комплекс прыжковых упражнений (прыжки на двух ногах, с подниманием колена, прыжки в горизонтальном положении «лесенка», прыжки в горизонтальном положении «ножницы», подскоки на месте с поворотами на 90, 180 и 360 градусов, подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге с переносом тяжести тела на соответствующую ногу, прыжки вверх на месте толчком обеими ногами: ноги врозь; ноги врозь, правая (левая) вперед; поджав колени прыжок согнувшись (ноги врозь или вместе, пальцы касаются подъема ноги); прыжок прогнувшись (ноги назад, руки взмахом вверх - назад); прыжок полукольцом, Подскоки на обеих ногах: прыжок, приземлиться в присед, спружинить, прыгнуть на обеих ногах в приседе, прыжок вверх выпрямившись, приземлиться в присед).

**3. Введение в историю современного танца**

*Теория:* История современного танца. Просмотр видео материалов о современном танце.

**4. Основы джаз-модерн танца**

*Теория:* Объяснение техники выполнения упражнений на координацию, изоляцию. Изучение упражнений: contraction и release, Flat back, Deep body bend, Side stretch, Curve, Arch, Twist,

Roll down и roll up, Flat step, Camel walk, Latin walk. Объяснение выполнения прыжков и вращений.

*Практика:*

1. Позиции ног джаз-модерн танца;
2. Позиции рук джаз-модерн танца;
3. Упражнения на изоляцию головы, шеи, плечевого пояса и грудной клетки;
4. Упражнения на изоляцию тазобедренного сустава, рук и ног;
5. Упражнения для свинга (развитие музыкального слуха);
6. Упражнения на координацию (разучивание отдельных упражнения для рук, ног, головы и одновременное их исполнение);
7. Понятия contraction и release (напряжение и расслабление корпуса, правильное дыхание во время исполнения, contraction исполняется на выдохе, release на вдохе);
8. Изучение уровней. Упражнения на смену уровней (перемещение в пространстве, изменение положения корпуса: стоя, сидя, лежа, стоя на коленях, стоя на одной ноге);
9. Изучение наклонов: Flat back, Deep body bend, Side stretch;
10. Изучение изгибов торса: Curve, Arch, Twist, Roll down и roll up;
11. Изучение основных шагов: Flat step, Camel walk, Latin walk;
12. Изучение видов прыжков (с двух ног на две (jump); с одной ноги на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну);
13. Изучение вращений (одинарное вращение – тур, Chaîne, тур пике);
14. Разучивание комбинации demi- и grand plie;
15. Разучивание комбинации Battement tendu и battement tendu jete;
16. Разучивание комбинации rond de jambe par terre;
17. Разучивание упражнения Slade;
18. Разучивание упражнения Swing.

## **5.Импровизация**

*Практика:* Выполнение заданий на импровизацию в группах, парах и индивидуально.

Упражнение на перемещение по залу и смену уровней;

«Следуй за мной» (Задание всем вместе под музыку придумать танец. Первый человек начинает двигаться под музыку, остальные повторяют движения за ним. Потом он передает очередь второму и все за ним повторяют и так далее. В конце все подводят итоги что получилось);

«Контакт» (представить, что вы движетесь в какой либо среде-масло, мука, огонь, металл, крупа, дерево. Двигаться, представляя, как эта среда контактирует со всей поверхностью вашего тела. Представлять, как она влияет на ваше движение. Двигаться медленно, чтобы успевать прочувствовать свои ощущения. Экспериментировать с различными частями тела, задавая вопрос: как в этой среде будет двигаться моя стопа, кисть, плечи, рука, поясница, и т.д.);

«Болото» (представить, что вы идете по болоту, и начать медленно продвигаться.

представить, какое оно вязкое, как оно мешает вам идти, как вы теряете равновесие, как пытаетесь просунуть ногу сквозь тину. следить, как все тело реагирует на болото. как оно следует за ногами);

«Дерево» (представить себя высохшим деревом. когда дерево высохло, оно возрождается и распускается).

## **6.Эстрадный танец**

*Теория:* Изучение видов шагов, grand battment, па-де-бурре.

*Практика:*

1. Выполнение видов шагов ( с подниманием колена, шаг с носка, шаг с пятки, шаг с возвращением ноги, шаг с выносом ноги в сторону, приставной шаг, крестовой шаг, восьмерочка);
2. Выполнение grand battment ( вперед, в сторону «мягкий», в сторону с прямой ногой, круговой, экарте, вперед-назад, с прыжком)
3. Изучение па-де-бурре (на месте, с продвижением, в повороте).

## **7.Выступления**

*Теория:* Подготовка детей к работе с публикой на сцене. Подготовка костюмов.

*Практика:* Разучивание танцевальных номеров. Открытый урок. Подведение итогов.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Планируемые результаты:** участие учащихся в открытых мероприятиях, участие в соревнованиях районного и городского уровня.

В результате освоения программы 2 года обучения обучающиеся будут

#### **Личностные**

- навыки формирования собственной культуры;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### **Метапредметные**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- умение контролировать и объективно оценивать учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение работать в команде во время занятий, конкурсной деятельности и показательных выступлений.

#### **Предметные**

- выполнять базовые элементы классического и современного танца;
- уметь ориентироваться на сцене;
- взаимодействовать в паре, в группе.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Дополнительной общеразвивающей программы**  
**«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ»**  
**ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Неделя	Дата	Содержание	Всего часов	Теория	Практика
		<b>1. Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1		Вводное занятие. Правила ТБ		1	
		Немного об истории физической культуры.		1	
		<b>2. Основы партерной гимнастики</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
2		Разминка. Основные упражнения разминки (Динамические упражнения)		1	1
		Упражнения для развития подъема стопы. Изучение положения Flex и Point		1	1
3		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса		1	1
		Упражнения для укрепления мышц ног		1	1
4		Упражнения для гибкости и выворотности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов		1	1
		Упражнения для растяжки задней и передней поверхности бедра		1	1
5		Упражнения для укрепления мышц спины		1	1
		Упражнения для развития гибкости позвоночника и мышц спины.		1	1
		<b>3. Элементы классического танца</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>
6		Demi и grand plie у станка			2
		Battmant tendu, battmant tendu jete вперед, в сторону, назад у станка			2
7		Упражнение rond de jambe par terre en dehor и en dedan у станка		1	1
		Battement releve lent у станка			2
8		Battement releve lent у станка			2
		Grand battement jete у станка			2
9		Grand battement jete у станка			2
		Port de bras (третье) у станка			2
10		Sote на середине			2
		Echarpe на середине			2
11		Разучивание вращения Tour		1	1
		Разучивание вращения Tour chaines		1	1
		<b>4. Элементы характерного танца</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>
12		Demi и grand plie у станка по выворотным позициям			2
		Battement tendu у станка с переходом рабочей ноги с носка на каблук, с tombe, с двойным ударом опорной ноги		1	1
13		Pas tortille одинарное слитное и одинарное ударное			2
		Упражнения на выстукивания		1	1
14		Battement tendu jete simple у станка			2

		Grand battement developpe и Grand battement jete у станка			2
15		Grand battement developpe и Grand battement jete у станка			2
		Выстукивания на середине		1	1
16		Выстукивания на середине			2
		Веревочка на середине		1	1
17		«Голубец» на середине		1	1
		«Голубец» на середине			2
		<b>5. Элементы социальных танцев</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
18		Фламенко. Танцевальная разминка			2
		Основные удары стопами: Golpe, Planta, Tacon, Tacon aldante, Punta			2
19		Основные повороты: Vuelta, Vuelta Quebrada, Vuelta Normale		1	1
		Сальса. Танцевальная разминка			2
20		Основной шаг. Изучение точки			2
		Изучение поворота		1	1
		<b>6. Элементы современной хореографии (Jazz, modern, contemporary)</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
21		Разминка. Упражнения на развитие ахиллова сухожилия: выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге.			2
		Прием изоляции		1	1
22		Прием Contraction и Relies, Прием Roll-down и Roll-up			2
		Наклоны: Flat back, Deep body bend, Side stretch, Swing на разных уровнях			2
23		Основные перекаты (Fish-star, Baby, Baby-tits, Slade)			2
		Упражнения на координацию		1	1
24		Упражнения на координацию			2
		Работа в парах (упражнения Stretch-характера)		1	1
25		Работа в парах (упражнения Stretch-характера)			2
		Кросс. Шаги, Прыжки (трансформированные классические прыжки), Вращения на разных уровнях		1	1
26		Разучивание учебной комбинации			2
		Разучивание учебной комбинации			2
27		Разучивание учебной комбинации			2
		<b>7. Элементы уличных танцев</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
		Основные элементы Hip-hop			2
28		Основные элементы Vogue		1	1
		Основные элементы Vogue		1	1
29		Разучивание учебной комбинации			2
		Разучивание учебной комбинации			2
		<b>8. Импровизация</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
30		Индивидуальные задания на		1	1

		импровизацию			
		Задания на импровизацию в парах		1	1
31		Задания на импровизацию в группах		1	1
		<b>9. Выступления</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>
		Подготовка детей к работе на сцене		1	1
32		Подготовка детей к работе на сцене		1	1
		Разучивание танцевальных номеров			2
33		Разучивание танцевальных номеров			2
		Разучивание танцевальных номеров			2
34		Разучивание танцевальных номеров			2
		Разучивание танцевальных номеров			2
35		Разучивание танцевальных номеров			2
		Репетиции на сцене			2
36		Репетиции на сцене			2
		Репетиции на сцене			2
		<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Методические материалы.** Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая) а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе танцевальная студия используются следующие методы:

- |   |   |
|---|---|
| Словесные методы обучения:  | Методы практической работы:   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• объяснение;</li><li>• беседа.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• упражнения;</li><li>• тренировка.</li></ul>   |
| Методы наблюдения:  | Методы игры:  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• видеосъемка.</li></ul>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• игры: развивающие, подвижные;</li><li>• игры на развитие внимания, памяти, воображения.</li></ul> |
| Наглядный метод обучения:   |   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• видеоматериалы.</li></ul>               |   |

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: (видео материалы, собрание музыкальных треков)

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

### Список литературы для педагога:

1. Т. Барышникова «Азбука хореографии» / М.: Айрис – пресс 2000г.
2. А. Ваганова «Основы классического танца» 2016 г.
3. Г.П. Гусев «Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка» / Владос 2002г.
4. Костровицкая В.С 100 уроков классического танца пос для ВУЗов./ В.С Костровицкая , М. 2009г
5. Никитин В Модерн – Джаз танец. Этапы развития. Метод.Техника, М. 2008
6. Пустовойтова Майя Ритмика для детей,/ Майя Пустовойтова, Владос 2008г

### Список литературы для учащихся:

1. Диниц Е.В. Джазовые танцы. - М.: изд-во АСТ, 2002. - 62 с.
5. Искусство (газета издательского дома «Первое сентября»), 2008.

### Список литературы для родителей:

1. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: дисс. ... канд. пед. наук, Н.И. Дворкина. – Краснодар, 2002.
2. Ермоленко Е.К. О физической подготовленности городских детей школьного возраста/ Е.К. Ермоленко, Т.Г. Гричанова// Физическая культура, спорт, здоровье: межвуз. сб. науч. труд. – Владимир, 2001.

### Интернет-источники

1.	Методика преподавания современного танца	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1565.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1565.pdf</a>
2.	Методические и дидактические разработки по хореографии	<a href="http://horeograf.ucoz.ru/blog">http://horeograf.ucoz.ru/blog</a> .
3.	Методика преподавания джаз-модерн танца	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/5298448/">http://www.studfiles.ru/preview/5298448/</a>
4.	Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея	<a href="http://www.balletmusic.ru/">http://www.balletmusic.ru/</a>

### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

#### **Текущий контроль**

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается **текущим контролем** успеваемости и **промежуточной аттестацией** учащихся согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 249 им. М.В. Маневича Кировского района Санкт – Петербурга».

Текущий контроль успеваемости учащихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений учащихся в соответствии с оценочными и методическими материалами дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ прогнозируемым результатам;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования в соответствии учебным планом дополнительной общеобразовательной программы. Формы текущего контроля: наблюдение, тест, анкетирование, анализ выполнения заданий педагога.

#### **Промежуточная аттестация**



Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы за этап обучения;
- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов образовательной программы;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности,
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в зависимости от срока реализации, дополнительной общеобразовательной программы **по итогам года или полугодия.**

Формы и содержание промежуточной аттестации определяется самим педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Формами промежуточной аттестации являются: творческие работы, самостоятельные работы репродуктивного характера; отчетные выставки; срезовые работы; вопросники, тестирование; концертное прослушивание; защита творческих работ, проектов; соревнование; турнир; сдача нормативов и др., предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

В случаях, предусмотренных образовательной программой, в качестве результатов промежуточной аттестации могут быть зачтены выполнение иных заданий, проектов в ходе образовательной деятельности, результаты участия в олимпиадах, конкурсах, конференциях, иных подобных мероприятиях.

Форма фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся прописывается в разделе оценочных и методических материалов дополнительной общеобразовательной программы. Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в «Диагностическую карту знаний и умений учащихся по программе», где можно проследить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие по каждому критерию. Каждый из количественных показателей суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года). Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (выс) -

Общая сумма 2,5-3,0 баллов; Средний уровень результативности (сред) - Общая сумма 1,5-2,4- баллов; Низкий уровень результативности (низ) - Общая сумма 0-1,4 баллов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно расписанию занятий объединений.

### Анкета учащихся

Учащимся предлагается ответить на следующие вопросы анкеты, выбрав один из вариантов ответа:

1. Тебе нравится в объединении Танцевальная студия или не очень?
  - Не очень
  - Нравится
  - Не нравится
2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идёшь в объединение или тебе часто хочется остаться дома?
  - Чаще хочется остаться дома
  - Бывает по-разному
  - Иду с радостью
3. Если бы учитель сказал, что завтра на занятие не обязательно приходить всем ученикам, желающим можно остаться дома, ты пошёл бы или остался бы дома?
  - Не знаю
  - Остался бы дома
  - Пошёл бы в школу
4. Тебе нравится, когда у вас отменяются занятия?
  - Не нравится
  - Бывает по-разному
  - Нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе не надо было учить движения на занятиях?
  - Хотел бы
  - Не хотел бы
  - Не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы вместо занятий можно было бы только играть в зале?
  - Не знаю
  - Не хотел бы
  - Хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о своих занятиях своим родителям?
  - Часто
  - Редко
  - Не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был другой педагог?
  - Точно не знаю
  - Хотел бы
  - Не хотел бы
9. У тебя много друзей в твоей группе?
  - Мало
  - Много
  - Нет друзей
10. Тебе нравится твоя группа?
  - Нравится
  - Не очень
  - Не нравится

#### Ключ к анкете.

Вопросы	Оценка за 1 ответ	Оценка за 2 ответ	Оценка за 3 ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

#### Анализ анкетирования

**25 – 30 баллов** – высокий уровень мотивации, познавательной активности. Учащиеся чётко следуют всем указаниям тренера, добросовестны и ответственны, очень переживают, если получают неудовлетворительные отметки или замечания.

**20 – 24 балла** – хорошая мотивация. Такой мотивацией обладает большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью.

**15 – 19 баллов** – положительное отношение, которая интересна учащимся внеучебной деятельностью. Это учащиеся, которым в школе интересно общаться со сверстниками, с педагогом. Познавательные интересы у них развиты мало.

**10 – 14 баллов** – низкая мотивация.

Учащиеся ходят на занятия без желания, иногда пропускают занятия. Такие учащиеся испытывают серьёзные затруднения, им трудно адаптироваться к обучению.

**Ниже 10 баллов** – негативное отношение, дезадаптация. Такие учащиеся испытывают серьёзные трудности: они не справляются с требованиями, испытывают проблемы в общении, во взаимоотношениях с тренером. Иногда дети проявляют агрессивные реакции, отказываются идти на контакт, выполнять задания тренера.