

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр «Розесник»  
имени Светланы Алексеевны Крыловой»  
муниципального образования Кандалакшский район

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом  
от 30 мая 2023 г.  
Протокол № 6

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
от 31 мая 2023 г.  
Директор: И.С. Савенкова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Танцевальный ритм «SFERA» (стартовый уровень)»**  
Возраст обучающихся: 7-9 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель:  
Лицаева А.А.,  
педагог дополнительного  
образования

г. Кандалакта, 2023

## **Пояснительная записка**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
художественной направленности  
«Танцевальный ритм «SFERA»  
(стартовый уровень)

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальный ритм «SFERA» (стартовый уровень) разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления 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»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МАУДО ДЮОЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Танцевальный ритм «SFERA» (стартовый уровень) художественной направленности составлена на основе:

- образовательной программы «Детская ритмика», автор: Хмурнова Л.Н., Тверь, 2009,

– Программа дополнительного образования «Современные танцы», автор: Прядильщикова Е.М., Москва, ГБОУ «Гимназия № 1584».

**Вид программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**Актуальность программы.** Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Актуальность данной программы обусловлена повышенным интересом детей к занятиям по хореографии, социально востребована.

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

Программа «Танцевальный ритм «SFERA» (стартовый уровень) разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

**Отличительные особенности и новизна программы.** Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн с современными танцевальными направлениями, «Хип-хоп», так же активное использование элементов гимнастики и акробатики.

Еще одной особенностью данного курса является интеграция всего комплекса специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на ритмику и партерную гимнастику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах, затем – на классический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности обучающегося.

**Возраст обучающихся.** Программа рассчитана на детей в возрасте 7-9 лет.

**Объем и срок освоения.** Программа рассчитана на 2 года обучения, всего – 288 часов: 1-ый год обучения – 144 часа, 2-ой год обучения – 144 часов.

**Режим занятий:**

Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	2	2	4	144
2	2	2	4	144

Продолжительность академического часа 1 года обучения – 35 минут, 2 года обучения – 45 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

**Количество обучающихся:**

- 1 год обучения – 15-18 человек;
- 2 год обучения – 15-18 человек.

**Условия приема.** На 1 год обучения зачисляются дети в возрасте 7 лет. Набор осуществляется в соответствии с «Положением приема, перевода, отчисления обучающихся и комплектования объединений в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Ровесник» имени Светланы Алексеевны Крыловой муниципального образования Кандалакшский район (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮОЦ «Ровесник» от 06.05.2020г. № 39/3). Учащиеся зачисляются в учебные группы при наличии заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки.

Программа «Танцевальный ритм «SFERA» (стартовый уровень) рассчитана на детей, прошедших обучение по программе «Zumba kids «SFERA». Возможен дополнительный набор обучающихся в возрасте 8-9 лет по согласованию с педагогом.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации занятий:** всем составом.

**Цель программы** – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- формировать основу танцевальной культуры;
- знакомить с особенностями современного танца;

- формировать навыки технически грамотного исполнения программных элементов и движений;
- формировать расширенное представление об искусстве и стилях современного танцевального движения, «Хип-хоп»;
- формировать эстетико-хореографическую культуру и вкус в различных условиях педагогического взаимодействия с обучающимися;

*развивающие:*

- развивать танцевальные данные, совершенствовать физическую форму обучающихся;
- развивать ритмичность, музыкальность, артистичность;
- развивать навыки технически грамотного исполнения программных упражнений, движений и элементов,
- развивать художественно-творческие, индивидуальные способности обучающихся.

*воспитательные:*

- воспитывать ответственность, трудолюбие, терпение, чувство коллективизма;
- формировать художественно-эстетический вкус;
- приобщать к здоровому образу жизни.

**Предметные результаты:**

Обучающиеся по окончании 1 года обучения должны:

**знать:**

- основные понятия в сфере танцевального искусства;
- основные передвижения в сценическом пространстве;
- правила техники выполнения программных упражнений и элементов на разогрев частей тела;
- основные задачи партерной гимнастики; требования к технике исполнения изучаемых упражнений и элементов партерной гимнастики;
- технику исполнения простейших шагов, переходов, движений и элементов современного танца.

**уметь:**

- выполнять комбинации перестроения в движении;
- выполнять комбинации танца на середине зала;
- исполнять экзерсис;
- исполнять простейшие шаги, переходы, движения и элементы современного танца;
- исполнять упражнения на развитие координации с применением элементов современного танца.

Обучающиеся по окончании 2 года обучения должны:

**знать:**

- понятия в сфере танцевального искусства;
- хореографические передвижения;
- технику выполнения упражнений и элементов для разогрева всех частей тела;
- технику выполнения комбинаций упражнений партерной гимнастики;
- технику исполнения программных движений, элементов и комбинаций современного танца;
- сценический образ, характер, манера исполнения запланированной постановочной работы;
- хореографический текст, рисунки запланированной постановочной работы.

**уметь:**

- правильно исполнять программные движения, элементы и комбинации современного танца;
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- передавать в пластике музыкальный образ;
- импровизировать, самостоятельно создавая пластический образ;
- исполнять хореографию постановочной работы;
- проявлять навыки культурного поведения в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми.

**Личностные результаты:**

- формирование ценностных ориентиров в области танцевального искусства;
- навыки самостоятельной работы в освоении танцевальных движений и танцевального искусства в целом;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
- формирование мотивации здорового образа жизни

**Учебный план первого года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

		Всего	Теори я	Практик а	контроля
1	<b>Ритмы танца</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдени е
1.2	Изучение положений рук	6	-	6	Контрольн ые упражнени я
1.3	Основные положения корпуса	6	1	5	Контрольн ые упражнени я
1.4	Движения изолированных центров	8	2	6	Наблюдени е
1.5	Экзерсиса на середине зала	24	6	18	Контрольные упражнения
1.6	Упражнения для позвоночника	6	-	6	Контрольные упражнения
1.7	Элементы гимнастики и акробатики	12	3	9	Контрольные упражнения
1.8	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
1.9	Движения тела на разных уровнях	6	2	4	Контрольные упражнения
1.10	Партерные перекаты (транзишен)	6	-	6	Контрольные упражнения
	Итого	86	15	71	
2.	<b>Импровизация</b>				
2.1	Этюды	18	2	16	Наблюдение
2.2	Танцевальные комбинации	18	-	18	Контрольные упражнения
2.3	«Хип-хоп»	20	2	18	
	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие
	Итого	58	4	54	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Раздел 1. Ритмы танца

#### Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. История развития современного танца. Основные направления современного танца

Практика (1 час). Изучение параллельных позиций ног.

#### Тема 1.2. Изучение положений рук

Практика (6 часов). Упражнения:

- круговые движения кистей;
- круговые движения рук от плечевого сустава;
- круговые движения рук от локтевого сустава;
- комбинации для рук с использованием упражнения «волна».

Отработка положений рук в различных позициях.

#### Тема 1.3. Основные положения корпуса

Теория (1 час). Основные положения корпуса.

Практика (5 часов). Упражнения:

- Release;
- Contractions;
- Roll down, roll up;
- Flat back Arch.

#### Тема 1.4. Движения изолированных центров

Теория (2 часа) Техника исполнения движений изолированных центров.

Координация изолированных центров

Практика (6 часов). Упражнения:

- повороты и наклоны головы и Sundari;
- руки и движения ареалами;
- движения плечами (подъем одного-двух поочередно вверх; движение плеч вперед-назад; твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); «восьмерка», круги поочередно; шейк плеч.;
- движение грудной клеткой-диафрагмой (из стороны в сторону; вперед-назад; подъем и опускание).
- Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.
- ARCH - прогиб верхней части торса назад;
- Curve Пелвис;
- поза коллапса.



Упражнения на координацию: координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении.

### **Тема 1.5. Экзерсиса на середине зала**

Теория (6 часов). Построение и разучивание экзерсиса на середине зала.

Практика (18 часов). Упражнения:

- Plie с различными движениями рук
- Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step Rond de jamb par terre с «противоходом» рук
- Grand Battement Jete

### **Тема 1.6. Упражнения для позвоночника**

Практика (6 часов). Упражнения:

- твист и спирали торса;
- High-release (хай-релиз);
- Body roll (волны).

### **Тема 1.7. Элементы гимнастики и акробатики**

Теория (3 часа). Силовые упражнения и упражнения стрейч – характера.

Практика (9 часов). Упражнения:

- мостик;
- стойка на руках;
- колесо;
- кувырок (вперед, назад через правое, левое плечо);
- «цапля»;
- «ласточка»;
- «Березка»;
- мостик с положения «стоя»;
- мостик – пережат через грудь
- переворот вперед с одной ноги в положение «мостик»;
- стойка на руках у стены;
- стойка на груди;
- колесо на одной руке;
- рондат;
- упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты, боковая затяжка);
- силовые упражнения: отжимания, качание пресса, укрепление мышц спины.

### **Тема 1.8. Кросс**

Практика (10 часов). Упражнения:

- шаги примитива
- шаги в модерн-джаз манере

- прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»).

### **Тема 1.9. Движения тела на разных уровнях**

Теория (2 часа). Движения тела на разных уровнях относительно земли (верхний, средний, нижний). Основные виды уровней. Акробатические уровни.

Практика (4 часа). Упражнения:

- стоя;
- на четвереньках;
- на коленях;
- сидя;
- лежа.

Игра «Фотоальбом».

### **Тема 1.10. Партерные перекаты (транзишен)**

Практика (6 часов). Перекаты из положения: сидя в группировки, через:

- «лягушку»;
- поперечный шпагат.

Поза «зародыша». Прямые повороты на полу (бревно).

Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо

## **Раздел 2. Импровизация**

### **Тема 2.1. Этюды**

Теория (2 часа). Расслабление, исследование своего тела, бодиворк. Дыхание

Практика (26 часов). Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...)

Импровизация, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...». Импровизация с музыкой, ритмом.

Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов

Контактная импровизация этюд «продолжи движение в дуэте».

### **Тема 2.2. Танцевальные комбинации**

Практика (8 часов). Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации

### **Тема 2.3. «Хип-хоп»**

Теория (2 часа). Изучение техники движений танца хип-хоп

Практика (18 часов). Техника исполнения:

- кач;
- smurt robocop monastery;
- tone wop;
- brooklyn dance;
- kriss kross;

- up town;
- sham rock;
- doggie.

### **Тема 2.3. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Открытое занятие.

#### **Учебный план второго года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Ритмы танца</b>				
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
1.2	Разогрев с использованием уровней	10	-	10	Наблюдение
1.3	Экзерсис на середине зала	24	2	22	Контрольные упражнения
1.4	Упражнения для позвоночника	4	-	4	Контрольные упражнения
1.5	Комплексы изоляций	6	-	6	Контрольные упражнения
1.6	Партерные перекаты	16	1	15	Контрольные упражнения
1.7	Элементы гимнастики и акробатики	10	3	7	Контрольные упражнения
1.8	Кросс	10	-	10	Контрольные упражнения
	Итого	82	7	75	
2.	<b>Импровизация</b>				
2.1	Импровизация с движением	20	2	18	Наблюдение

2.2	Танцевальные этюды	20	-	20	Контрольные упражнения
2.3	«Хип-хоп»	20	2	18	
2.4	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	62	4	58	
	<b>Всего по программе</b>	<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	

## Содержание учебного плана второго года обучения

### Раздел 1. Ритмы танца

#### Тема 1.1. Вводное занятие

Теория (1 час). Введение в предмет второго года обучения. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.

Практика (1 час). Повторение материала, пройденного ранее:

- Release (расширение, распространение)
- Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т.д.

#### Тема 1.2. Разогрев с использованием уровней

Практика (10). Упражнения:

- твисты и спирали торса в положении сидя;
- contraction и release в положении сидя;
- стрейч-характера в различных положениях.

#### Тема 1.3. Экзерсис на середине зала

Теория (2 часа). Правила выполнения экзерсисных упражнений партерной гимнастики на середине зала.

Практика (22 часа). Упражнения:

- Plie с различными движениями рук;
- Battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions);
- Rond de jamb par terre с подготовкой к турам;
- Battement fondu во всех направлениях;
- Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка.

#### Тема 1.4. Упражнения для позвоночника

Практика (4 часа). Упражнения:

- Flat back вперед, назад, в сторону;
- Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию;
- Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая);
- Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

### **Тема 1.5. Комплексы изоляций**

Практика (6 часов). Работа над комплексами изоляций:

- голова: соединение движений с другими центрами;
- плечи: соединение с движениями других центров;
- грудная клетка в сочетании с различными движениями;
- таз: восьмерка, с комбинациями различных движений;
- руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release).

### **Тема 1.6. Партерные перекаты**

Теория (1 час). Техника партерных перекатов.

Практика (15 часов). Партерные перекаты и упражнения:

- перекаты через одно плечо;
- транзишен по полу.

### **Тема 1.7. Элементы гимнастики и акробатики**

Теория (3 часа). Правила выполнения гимнастических упражнений.

Практика (7 часов). Отработка гимнастических элементов:

- силовые упражнения: отжимания, качание пресса, укрепление мышц спины, упражнения стрейч характера
- Перевороты вперед, назад, с одной ноги, через «мостик»
- колесо на одной руке;
- колесо в боковой затяжке
- упражнение «телевизор»
- стойка на предплечьях
- стойка на трех точках
- шпагат с опорой на провисание
- передняя, задняя, боковая затяжка

### **Тема 1.8. Кросс**

Практика (10 часов). Упражнения:

- комбинации шагов, Кісг (пинок);
- прыжки;
- техника вращения.

## **Раздел 2. Импровизация**

### **Тема 2.1. Импровизация с движением**

Теория (2 часа). Импровизация с движением (разно- ритмическая схема).

Этюды «воображение – состояние – явление – образ отклик тела...».

Приёмы поддержки в дуэте.

Практика (18 часов). Дыхание. Работа с движением по «синусоиде»

Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов.

Импровизация с музыкой.

Контактная импровизация, контакт в дуэте:

- физический контакт
- эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»).

Центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание»;
- танец от разных частей тела.

### **Тема 2.2. Танцевальные этюды**

Практика (20 часов). Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

### **Тема 2.3. «Хип-хоп»**

Теория (2 часа). Повторение материала 1 – го года обучения.

Практика (18 часов). Техника исполнения :

- patty duke;
- Atlanta stomp;
- steve martin;
- happy feet;
- cat daddy / biz markie;
- crab (v step);
- step / roger rabbit.

### **Тема 2.3. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Открытое занятие

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Календарный учебный график (Приложение 1).**

**Материально-техническое оснащение программы**

Для реализации программы необходимы:

- оборудованный танцевальный зал,
- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером – коврик);
- фортепиано;
- MP3 плеер, CD-диски, MP3-диски;
- эскизы, схемы, картинки,
- компьютерное оборудование для просмотра видеоматериалов, видео-иллюстрации.

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в концертах с танцевальными номерами, выступление перед родителями (открытые занятия).

**Способы определения результативности:**

- наблюдение за детьми в процессе работы;
- упражнения;
- тестирование;
- показательные выступления.

**Мониторинг образовательного процесса.** Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий. Контроль осуществляется по трем этапам:

Первичный (стартовый) контроль	Сентябрь	Практические упражнения, направленные на диагностику уровня знаний и умений на стартовом этапе обучения. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
Промежуточный контроль	После изучения каждого раздела	Контрольные занятия, направленные на определение степени освоения образовательной программы. Итоги контроля позволяют скорректировать степень сложности содержания программы с учетом

	По итогам первого и второго годов обучения	индивидуальных особенностей детей, оценить динамику танцевальных навыков, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень.  Открытое занятие. Определяется уровень освоения программы первого/второго годов обучения, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения.
Итоговый контроль	Май (третий год обучения)	Участие с танцевальной постановкой в отчетном концерте. Определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса. Оцениваются умения и навыки, полученные в процессе обучения по программе.

### Личная карточка развития обучающегося

Показатель	Характеристика	Фамилия, имя обучающегося		
		сентябрь	декабрь	май
Теоретические аспекты	Основные требования предъявляемые к занятиям ритмикой			
	Методические правила исполнения программных движений и упражнений			
	Основные программные рисунки и перемещения			
Музыкальность	Способность воспринимать и передавать в движении образ и основными средствами выразительности изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом, ритмом.			
Эмоциональность	Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах			



	разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания хореографической композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу, печаль и т.д.).			
Гибкость, пластичность	Мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнить несложные акробатические упражнения («рыбка», «полушпагат», «лодочка», «мостик» и т.д.).			
Координация, ловкость движений	Точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног в танце.			
Творческие способности	Умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные оригинальные «па».			
Внимание	Способность не отвлекаться от музыки и процесса движения (выполнять композиции самостоятельно, без подсказок).			
Память	Способность запоминать музыку и движения.			

Уровень: Н-низкий, С-средний, В-высокий

### **Педагогическая диагностика результатов обучения:**

- **Диагностика владения знаниями о культурном поведении артиста и зрителя (опрос, тестирование).** Цель: выявить уровень знаний по сценической и зрительской культуре поведения, как должен вести себя культурный, грамотный и воспитанный артист и зритель.

Тестирование. Выбери правильный ответ:	
Культурный, грамотный и воспитанный артист тот, кто	<p>А) комментирует со снисходительным видом выступления других артистов;</p> <p>Б) умеет незаметно передвигаться за кулисами, готовясь к своему выходу;</p> <p>В) выглядывает из-за кулис, чтобы лучше видеть, как выступают другие;</p> <p>Г) приходит на концерт заранее, имея при себе всё необходимое для выступления.</p>
Быть готовым к выступлению, это:	<p>А) знать наизусть и без ошибок свою партию;</p> <p>Б) просто привести себя в порядок и прийти в чем есть;</p> <p>В) приготовить костюм (выгладить, подшить, почистить, сложить в специальный пакет);</p> <p>Г) знать, что должен исполнять партнёр и как взаимодействовать с другими исполнителями в номере;</p> <p>Д) сделать причёску, которая тебе нравится;</p> <p>Е) иметь с собой, расчёску, лак, шпильки, невидимки, резинки.</p>
Культурный, грамотный и воспитанный зритель тот, кто	<p>А) разговаривает, громко комментирует выступления, чтобы показать свои знания;</p> <p>Б) если не нравится выступление встает с места до окончания номера, входит и выходит во время выступления из зала;</p> <p>В) перед входом в зрительный зал обязательно выключает сотовый телефон;</p> <p>Г) всегда благодарит за выступления артистов аплодисментами;</p> <p>Д) может перекусить во время выступления, если проголодался;</p> <p>Е) ждет полного окончания спектакля или номера, чтобы выйти из зала.</p>
Продолжи правила поведения:	<p>Вставать с места до окончания номера...</p> <p>За выступление артистов благодарят...</p> <p>Перед входом в зрительный зал необходимо выключить ...</p> <p>Разговаривать, перешептываться, шуршать фантиками, жеваться и употреблять еду во время выступления....</p> <p>Вставать с места до конца представления ...</p> <p>На концерт приходите...</p>

– **Диагностика гибкости, силы, подвижности, равновесия (контрольные упражнения)**

1. Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.
2. Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки — знаком «плюс» (+). «Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
3. Подвижность в тазобедренном суставе. Обучающийся стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
4. Для определения уровня развития силовых способностей и силовой выносливости используются следующие контрольные упражнения:
  - прыжки через скакалку,
  - отжимания от пола или от скамейки,
  - поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями
5. Тест на равновесие. Встаньте на одну ногу; поставьте на ее колено пятку другой ноги и закройте глаза, одновременно запустив секундомер или ведите счет секундам сами. Длительность стойки в таком положении будет характеризовать устойчивость.

**Форма организации занятий:** теоретические и практические занятия.

Программа предусматривает групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные формы работы с обучающимися.

**Основными видами деятельности** на занятиях являются репродуктивная и творческая деятельность. Репродуктивная деятельность направлена на овладение детьми умениями и навыками через повторение выполнения движений, показанных педагогом. Творческая деятельность направлена на самостоятельное преобразование детьми имеющихся знаний и умений для получения нового результата. Взаимосвязь двух этих видов деятельности дает детям возможность реализации творческой самореализации и способствует гармоничному (умственному и физическому) развитию личности.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления образовательной деятельности:

- метод сенсорного восприятия – просмотры видео, прослушивание аудиозаписей;
- словесный метод – рассказ нового материала, анализ, инструктаж, беседа о выпускниках и т. д., дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- наглядный метод – видео-иллюстрация, личный показ педагогом, видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;
- практический метод – упражнение, игра, творческая импровизация, ритмопластика, танцевальные комбинации, репетиции.
- метод стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, конкурс внутри группы, создание ситуации успеха.

Учебный материал на занятиях распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от «медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям». Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала или при выполнении творческих заданий.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Принципы построения деятельности:**

- Принцип интеграции различных жанров танцевального искусства, синкретичности различных видов искусств (хореографии, литературы, истории).
- Принцип концентричности, т.е. возвращение к ранее изученному материалу с его последующим расширением и усложнением.
- Принцип непрерывности предполагает правильное чередование напряжений и спадов в работе, равномерность ее во времени, ее

насыщенность в течении учебного года позволяет определить системность в работе.

- Принцип доступности, т.е. для каждого возраста материал подбирается в соответствии с особенностями психолого-эмоционального развития именно этого возраста.
- Принцип преемственности предполагает создание и развитие традиций, помогающих сформировать сплоченный коллектив.
- Принцип осознанности – усвоение материала должно быть не механическим, а, прежде всего, осмысленным.
- Принцип наглядности, когда каждое новое движение предварительно показывает и объясняет педагог.
- Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку, когда требование результата должно исходить из предварительной оценки его возможностей.
- Принцип сотрудничества между педагогом и детьми, между детьми разных возрастных групп.
- Принцип развивающего обучения, который ориентирует учащихся на зону ближайшего развития.
- Принцип дидактики – содержательные задачи включены в программу для освоения обучающимися методом от простого к сложному.

#### **Литература для педагога:**

1. Браиловская, Л.В., Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы / О.В. Володина, Р.В. Цыганкова – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007
2. Бриске, И.Э. Основы детской хореографии. Ч.1 и Ч. 2 / И.Э. Бриске – Челябинск. 2012
3. Жуков, Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др. под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2009
4. Калинина, О. Н. Если хочешь воспитать успешную личность - научи ее танцевать. Практическое пособие по хореографии для детей раннего и дошкольного возраста. / О. Н. Калинина Часть I и II, – Харьков, 2013
5. Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8
6. Нечаев, М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие М.П. Нечаев – Москва: ЦГЛ, 2006
7. Пуртова, Т. В., Учите детей танцевать / Т. В. Пуртова, А. Н. Беликова, О. В. Цветная – Москва: центр Владос, 2003

8. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2011
9. Шарова, Н.И. Детский танец / Н.И. Шарова– Санкт-Петербург: Планета музыки; Лань, 2011

**Литература для обучающихся и родителей:**

1. Воронина, Н.В., Танцы, игры, упражнения для красивого движения / Н.В. Воронина, М.А. Михайлова – Ярославль: Академия развития, 2000
2. Руднева, С., Музыкальное движение / С. Руднева, Фиш Э. – Санкт-Петербург, 2000
3. Федорова, Г.П. Поиграем, потанцуем / Г.П. Федорова – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2002

## Приложение 1

### Календарный учебный график

Детского объединения «Танцевальный ритм «SFERA» (стартовый уровень)», год обучения – 1, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 академических часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание:

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь			Теория, практика	2	<b>Вводное занятие</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
2.	Сентябрь			Практика	2	<b>Изучение положений рук</b> – круговые движения кистей; – круговые движения рук от плечевого сустава;	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
3.	Сентябрь			Практика	2	<b>Изучение положений рук</b> – круговые движения рук от локтевого сустава; – комбинации для рук с использованием упражнения «волна».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
4.	Сентябрь			Практика	2	<b>Изучение положений рук</b> Отработка положений рук в различных позициях.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
5.	Сентябрь			Теория, практика	2	<b>Основные положения корпуса</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
6.	Сентябрь			Практика	2	Упражнения: – Release; – Contractions.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
7.	Сентябрь			Теория, практика	2	Упражнения: – Roll down, roll up; – Flat back Arch.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
8.	Сентябрь			Теория	2	Техника исполнения движений изолированных центров. Координация изолированных центров	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
9.	Октябрь			Практика	2	Упражнения: – повороты и наклоны головы и Sundari; – руки и движения ареалами;	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения

						– движения плечами (подъем одного-двух поочередно вверх; движение плеч вперед-назад; твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); «восьмерка», круги поочередно; шейк плеч.;		
10.	Октябрь			Практика	2	Упражнения: – движение грудной клеткой-диафрагмой (из стороны в сторону; вперед-назад; подъем и опускание). – Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону. – ARCH - прогиб верхней части торса назад; – Curve Пелвис; – поза коллапса.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
11.	Октябрь			Практика	2	Упражнения на координацию: координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
12.	Октябрь			Теория	2	<b>Построение и разучивание экзерсиса на середине зала</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
13.	Октябрь			Теория, практика	2	<b>Построение и разучивание экзерсиса на середине зала</b> Упражнение: – Plie с различными движениями рук	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
14.	Октябрь			Практика	2	<b>Повторение</b> Упражнение: – Plie с различными движениями рук	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
15.	Октябрь			Теория, практика	2	<b>Построение и разучивание экзерсиса на середине зала</b> Упражнение: – Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
16.	Октябрь			Практика	2	<b>Повторение</b> Упражнение: – Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
17.	Октябрь			Теория, практика	2	<b>Построение и разучивание экзерсиса на середине зала</b>	ДЮЦ «Ровесник»,	



						Упражнение: – Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	каб. №14	
18.	Ноябрь			Практика	2	<b>Повторение</b> Упражнение: – Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
19.	Ноябрь			Теория, практика	2	<b>Построение и разучивание экзерсиса на середине зала</b> Упражнение: – Grand Battement Jete	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
20.	Ноябрь			Практика	2	<b>Повторение</b> Упражнение: – Grand Battement Jete	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
21.	Ноябрь			Практика	2	<b>Повторение</b> Упражнение: – Plie с различными движениями рук – Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step Rond de jamb par terre с «противоходом» рук – Grand Battement Jete	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
22.	Ноябрь			Практика	2	<b>Закрепление</b> Упражнение: – Plie с различными движениями рук – Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step Rond de jamb par terre с «противоходом» рук – Grand Battement Jete	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
23.	Ноябрь			Практика	2	<b>Закрепление упражнений</b> «Экзерсиса на середине зала»	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
24.	Ноябрь			Практика	2	<b>Упражнения для позвоночника</b> Упражнения: – твист и спирали торса	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
25.	Ноябрь			Практика	2	<b>Упражнения для позвоночника</b>	ДЮЦ	Опрос

						Упражнения: – High-release (хай-релиз);	«Ровесник», каб. №14	
26.	Ноябрь			Практика	2	<b>Упражнения для позвоночника</b> Упражнения: – Body roll (волны).	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
27.	Декабрь			Теория	2	<b>Элементы гимнастики и акробатики</b> Силовые упражнения и упражнения стрейч – характера	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
28.	Декабрь			Теория, практика	2	Силовые упражнения и упражнения стрейч – характера. Упражнения: – мостик; – стойка на руках.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
29.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: – колесо; – кувырок (вперед, назад через правое, левое плечо); – «цапля».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
30.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: – «ласточка»; – «Березка»; – мостик с положения «стоя»; – мостик – перекат через грудь	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
31.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: – переворот вперед с одной ноги в положение «мостик»; – стойка на руках у стены; – стойка на груди	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
32.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: – колесо на одной руке; – рондат; – упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты, боковая затяжка); – силовые упражнения: отжимания, качание пресса, укрепление мышц спины.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
33.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: – шаги примитива	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
34.	Декабрь			Практика	2	Упражнения:	ДЮЦ	Наблюдение

						Упражнения: – шаги в модерн-джаз манере	«Ровесник», каб. №14	
35.	Декабрь			Практика	2	Упражнения: – прыжки «глиссад вперед»	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
36.	Январь			Практика	2	Упражнения: – прыжки «подскоки с противоходом рук», «ножницы»	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
37.	Январь			Практика	2	Упражнения: – прыжки «пистолетик»	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
38.	Январь			Теория	2	Движения тела на разных уровнях относительно земли (верхний, средний, нижний). Основные виды уровней. Акробатические уровни.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
39.	Январь			Практика	2	Упражнения: – стоя; – на четвереньках – на коленях; – сидя; – лежа.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
40.	Январь			Практика	2	Игра «Фотоальбом».	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
41.	Январь			Практика	2	Перекаты из положения: сидя в группировки, через: – «лягушку»; – поперечный шпагат.	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
42.	Февраль			Практика	2	<b>Поза «зародыша». Прямые повороты на полу (бревно).</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
43.	Февраль			Практика	2	Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
44.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
45.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

46.	Февраль			Практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
47.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
48.	Февраль			Теория, практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
49.	Февраль			Практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
50.	Март			Практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
51.	Март			Теория	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
52.	Март			Практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
53.	Март			Практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольные упражнения
54.	Март			Теория, практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
55.	Март			Теория, практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Контрольное задание
56.	Март			Теория	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Опрос
57.	Март			Теория, практика	2	<b>Этюды</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
58.	Апрель			Теория, практика	2	<b>Танцевальные комбинации</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	

59.	Апрель			Теория, практика	2	<b>Танцевальные комбинации</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
60.	Апрель			Теория, практика	2	<b>Танцевальные комбинации</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
61.	Апрель			Теория, практика	2	<b>Танцевальные комбинации</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
62.	Апрель			Теория, практика	2	<b>«Хип-хоп»</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
63.	Апрель			Практика	2	<b>«Хип-хоп»</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
64.	Апрель			Практика	2	<b>«Хип-хоп»</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
65.	Апрель			Практика	2	<b>«Хип-хоп»</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
66.	Апрель			Практика	2	<b>«Хип-хоп»</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	Наблюдение
67.	Май			Практика	2	<b>«Хип-хоп»</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
68.	Май			Практика	2	<b>«Хип-хоп»</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
69.	Май	13		Практика	2	<b>«Хип-хоп»</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
70.	Май	17	15.30-17.10	Практика	2	<b>«Хип-хоп»</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
71.	Май	20	15.30-17.10	Практика	2	<b>«Хип-хоп»</b>	ДЮЦ «Ровесник», каб. №14	
72.	Май	24	15.30-17.10	Практика	2	<b>Итоговое занятие.</b> Открытое занятие. Исполнение	ДЮЦ	Открытое занятие

						основных упражнений, танцевальных движений и комбинаций.	«Ровесник», каб. №14	
--	--	--	--	--	--	--	----------------------	--



### Стили хип-хопа

Хаус, локинг, нью стайл, крампинг, поппинг, брейкинг. Каждый из этих стилей имеет характерные особенности:

**Хаус** – работа ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек и шагов и сложной координации.

**Локинг** – сложные координационные движения рук и корпуса на высокой скорости.

**Нью стайл** – самый артистичный из всех направлений хип-хопа.

Основной задачей танцора является «обыграть» звучащую композицию.

**Крампинг** – стиль, построенный на резких, амплитудных и агрессивных движениях. Нарботка манеры баттла.

**Поппинг** – стиль, построенный на умении изолировать части тела, «ставить точки» при помощи сокращения мышц, а также сложная пластика с множеством элементов из верхнего брейка.

**Брейкинг** – силовой танцевальный стиль в котором необходим особенный подход и умение владеть базовыми силовыми элементами (держат свое тело на руках: уголок, равновесие, «фризы», т.е. замирания тела в партере).